देश की स
इसका का
बेरोजगारी
हानि होती
पड़ता है।

इसका नि
शिक्षा द्वार
विश्वास है
सफल बन
जाए। उस
बीमारी के
अनपढ़ ब
जागरूक
लेखिका स
पाने के
सम्बन्धी

प्रकाशक : आत्माराम एण्ड संस
कश्मीरी गेट, दिल्ली-110006

शाखा : 17, अशोक मार्ग, लखनऊ

मूल्य : 200.00

प्रथम संस्करण : 2004

ISBN : 81-7043-511-0

शब्द-संयोजक : विनायक कम्प्यूटर्स, शाहदरा, दिल्ली-110032

मुद्रक : बी. के. ऑफसेट, नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032

HEALTH AND BEAUTY GUIDE by Sarla Bhatia

समर्पण

कारगिल के शहीदों को

सुरक्षित जीवन
सुरक्षित राज्य
सुरक्षित देश
हमारे हाथों में सौंपकर
वो रणबाँकुरे
सीमाओं पर हो गए शहीद
हम नमन करें उन्हें
जब भी मनाएँ
होली-दीवाली या ईद।

लेखिका

देश की स
इसका कार
बेरोजगारी
हानि होती
पड़ता है।

इसका नि
शिक्षा द्वार
विश्वास है
सफल बन
जाए। उस
बीमारी के
अनपढ़ ब
जागरूक
लेखिका र
पाने के
सम्बन्धी

भूमिका

बच्ची या बूढ़ी, युवती हो या प्रौढ़ा—हर स्त्री अपने आपको आईने में सुन्दर ही देखना चाहती है। पुरुष की प्रशंसा उसका एक लक्ष्य होता है और यदि स्त्रियों ने भी उसे सुन्दर मान लिया तो उसका उल्लास सातवें आसमान पर पहुँच जाता है, परन्तु मेरे विचार में स्त्री की सुन्दरता का महत्त्व और भी है। सही मायनों में वह संसार का एक शृंगार है जो जीवन के स्वार्थ एव कटुता में उत्साह और मिठास बन जाता है।

स्त्री की सुन्दरता का आधार उसका शरीर है। तन का ढाँचा एक कलात्मक मूर्ति बन सकता है अथवा ओता-प्रोता एक नाटकीय पात्र। तन की सुन्दरता के साथ-साथ सुसज्जित वेष, सन्तुलित शृंगार व निखरा हुआ व्यक्तित्व जरूरी है। इन सबके लिए उपाय तथा निरन्तर परिश्रम की आवश्यकता है। क्या किसी ने बिना परिश्रम के कुछ पाया ? बचपन से प्रारम्भ की हुई उपासना बुढ़ापे तक लगातार करनी पड़ती है—क्योंकि बुढापे की सुन्दरता ही इन्सान की चरम सुन्दरता का रूप है।

इस पुस्तक में मैंने यही प्रयास किया है कि शरीर को स्वस्थ, सुडौल बना सकें; चेहरे को दमकता, आँखों को चमकता, हाथ-पैरों को साफ़ और बालों को ऐसा सँवारकर रखा जा सके कि आपके रोम-रोम में सुन्दरता का वास हो। शरीर को वस्त्रों और शृंगारों के साथ-साथ उसको सजाने के उपाय भी बताए हैं। अन्त में बोलचाल, रोगों की जानकारी व उनसे बचाव के तरीके भी बताए गए हैं ताकि आपकी सुन्दरता में एक जागरूक तथा जीवन्त

व्यक्तित्व हसता दिखाई दे।

इस पुस्तक में मैंने छह भागों में बाँटा है—साक्षरता-सरल योगाभ्यास त्वचा व शृंगार, वेषभूषा, बातचीत, रोग और उनके निदान की सामान्य जानकारी। प्रत्येक उपचार को मैंने स्वयं आज़माया है। पड़ोसियों और उनके बच्चों ने भी इस्तेमाल किया। देखते-ही-देखते उन्होंने महसूस किया कि वे निखर रहे हैं।

हो सकता है, मेरे छोटे-छोटे सस्ते, सुलभ और घरेलू उपचारों से उन बहनों को भी लाभ हुआ हो जिन्होंने इन उपचारों को आकाशवाणी से प्रसारण द्वारा सुना हो या पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित लेखों द्वारा पढ़ा हो।

मैं श्री वेद शर्मा, डॉ. के.के. अग्रवाल, कर्नल डॉ. के.एल. चोपड़ा, डॉ राजीव कुलश्रेष्ठ व डॉ. लक्ष्मी शंकर यादव की अत्यन्त आभारी हूँ। जिनके लेखों से मुझे महत्त्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुई।

सूरत भली या सीरत। मेरे ख़्याल में इन दोनों का मिश्रण ही जीवन को सार्थक और खुशगवार बना सकता है। यही इस पुस्तक का सही मुद्दा है। आशा है, पाठकगण इसको पढ़कर लाभ उठा पाएँगे।

—सरला भाटिया

डॉक्टरों से भेंटवार्ताएं, संकलन,
लेखन, सम्पादन एवं प्रस्तुति : सरला भाटिया

सम्पादक सहयोग : डॉ. मोना भाटिया
(एम.बी.बी.एस., एम.डी.,
एफ.आर.सी.आर (लंदन))

अनुक्रम

देश की स
इसका का
बेरोजगारी
हानि होर्त
पड़ता है।

इसका नि
शिक्षा द्वार
विश्वास i
सफल बन
जाए। उस
बीमारी व
अनपढ़ ड
जागरूक
लेखिका
पाने के
सम्बन्धी

व्यायाम की महत्ता

शुरू में इनसान स्वस्थ ही रहता था, क्योंकि वह प्रकृति के सम्पर्क में रहता था। उसे शारीरिक श्रम करना पड़ता था। वह दौड़ता था, पेड़ों-पहाड़ों पर चढता था। उसे अपना घर स्वयं बनाना पड़ता था। भारी बोझ तो उसे रोज ही उठाना होता था। सुबह उठकर ही वह काम में जुट जाता था। पर ज्यों-ज्यों वह सभ्य होता गया, वह अनजाने में प्रकृति से दूर होता गया और रोगों के घेरे की ओर बढ़ता गया। वैज्ञानिक आविष्कारों ने उसे जो सुविधाएँ प्रदान कीं, उन पर किसी प्रकार का प्रश्नचिह्न लगाए बिना वह उन्हें अपनाता गया। यदि आप इन अनेक सुविधाओं के बीच रहकर कसरत नहीं करते तो अपने स्वस्थ रहने की आशा नहीं कर सकते। ईश्वर ने तो हाड, मांस और रक्त से बने सारी प्राणियों का निर्माण इस रीति से किया है कि उन्हें अपना शरीर सजीव एवं स्वस्थ रखने के लिए श्रम की नितान्त आवश्यकता है।

अतः आप नित्य व्यायाम करें। व्यायाम आप अपनी रुचि से ही चुने, पर नित्य जरूर करें। यहाँ पर गृहिणियों के लिए कुछ सुलभ आसन दिए जा रहे हैं, आप चित्र देखकर उन्हें बड़ी आसानी से सुबह रोज़ खाली पेट करे।

आर्म्स सर्किलिंग

सबसे पहले हम Arms Circling यानी की बाजू घुमाने का व्यायाम लेते

हैं। इसके लिए आप अपने दोनों पैर कम-से-कम पन्द्रह इच
हो जाइए। खुलकर साँस लेते हुए अपने हाथ सामने को प
ऊपर से ले जाएँ। जब हाथ नीचे लाएँ तो अगल-बगल को
नीचे लाएँ उन्हें फिर पहली स्थिति में ले आएँ और व्याय

चिन हाइकिंग

इसके लिए आप दोनों पैर जोड़ कर खड़े हो जाएँ। एक पैर खड़े होकर दूसरा पैर धीरे-धीरे ठोड़ी की ऊँचाई तक लाइए, अपने हाथों को सामने की ओर कन्धे की ऊँचाई तक ले जाएँ। फिर साँस अन्दर खींचिए और अपना पैर झटके साथ उछालते हुए (किक मारने की शैली में) फैले हुए हाथ तक ले जाएँ—पहले दाएँ पैर से फिर बाएँ पैर से। अपना पैर ऊपर ले जाते हुए जिस भी पैर पर आप खड़े हों उसे घुटनों से थोड़ा मुड़ने या झुकने दें। पैर नीचे लाने पर साँस छोड़ दें। जब दूसरा पैर ऊपर ले जाएँ तब फिर साँस खीच लें साँस लेने का यही क्रम रखें।

साइड बैंडिंग

इसका अर्थ है दाएँ-बाएँ झुकना इसके लिए पहली कसरत की तरह दोनों पैर खोल कर कसरत की तैयारी की तरह खड़े हों, अपने दोनों हाथ कमर पर ले आएँ। खुलकर साँस लें हुए पहले दाएँ झुकें फिर बाएँ। दाएँ-बाएँ झुकते हुए आपका सिर और गर्दन भी बाकायदा झुकने चाहिए। आप चाहें हाथ को चित्र अनुसार सीधा

र और गर्दन झुका सकती हैं।
ल लेट जाइए। दोनों टाँगों की ओर सीने को फर्श से ऊ
हाथों को भी टाँगों के साथ ऊपर ले जाएँ। आप चाहे
पकड़कर ठुड्डी को फर्श पर लगाएँ फिर ठुड्डी ऊपर क
ेट की हवा निकालने में विशेष लाभ होता है।

जोड़कर सीधे खड़े हो जाइए। रेखाचित्र को देखकर ए
इए और दोनों हाथों से पकड़ लीजिए। इसी प्रकार दूस
ोहराएँ।

चित्र को देखकर दोनों टाँगों को सीधा करके जोड़ ले औ
हाथों से पकड़ें।

टाँगें थोड़ी खुली रखते हुए लेट जाइए और फिर बगैर घुट
ों के बल पर ऊपर उठाएँ।

दोनों टाँगों को खोलकर बैठ जाएँ और हाथों से पाँव

त्य दिनचर्या का एक हिस्सा आप योगासनों के अभ्यास में

योगासन—हलासन

आराम से चित्त लेट जाइए। दोनों पैर सीध में साथ-साथ हों। धीरे-धीरे पैरों को उठाएँ और सिर के पीछे तक ले जाकर ज़मीन पर टिका दें। अगर पहली बार पैर पीछे ले जाने में दिक्कत हो तो हिप्स का सहारा लेकर थोड़ा झटका दें। और पैर सिर के पीछे ज़मीन पर टिकाएँ। घुटने मुड़ने नहीं चाहिए। दोनों हाथ पीछे की सीध में समानान्तर फैले हों। अब उँगलियों को आपस में बाँध लें। अगर साँस रोक सकें तो रोकें अन्यथा लेटी रहें। एक से तीन मिनट तक इसी स्थिति में रहें। फिर धीरे-धीरे पहले की स्थिति में वापस आएँ। आवश्यक हो तो हिप्स का सहारा आप ले सकती हैं। दोनों पैर सीधे ज़मीन पर—आराम। यह आसन लेटकर किए जानेवाले आसनों में से है।

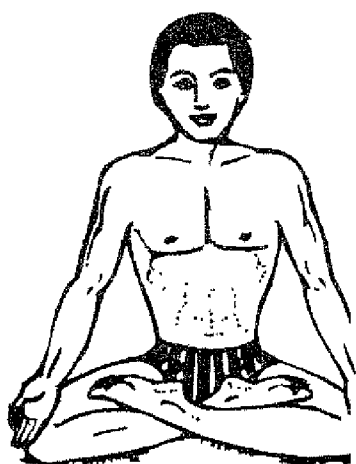
निःसन्तान स्त्रियों के लिए यह आसन बड़ा शुभ है। मोटे हिप्स और जँघाओं के लिए तो अच्छा है ही, पेट की किसी भी बीमारी में यह आसन फायदा पहुँचाता है। डायबिटीज़ के लिए यह आसन अचूक है।

तेज़ी से भागनेवाले युग में तन का स्वास्थ्य और मन की शान्ति दोनों जरूरी हैं। योग आपको दोनों ही प्रदान करता है।

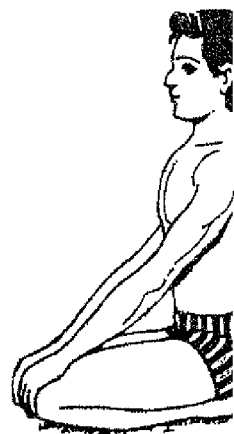
पद्मासन : ध्यान धारण के लिए

बैठ जाएँ और अपने पैर फैला लें। हाथों की सहायता से अपने बाएं घुटने को मोड़ें ओर एड़ी को दाईं जाँघ पर रखें, इस तरह कि उदर से निचले

भाग का स्पर्श होता रहे। दाहिने पैर को मोड़ें और उसे बाईं जाँघ पर रखें। घुटने जमीन पर रहें और शरीर सीधा तना रहे। दाहिनी हथेली बाईं पर रखें और इन्हें एड़ी पर रखें।

पद्मासन में कुछ देर बैठने के बाद पाँवों को मुक्त कर दें। अब वही स्थिति या मुद्रा दाहिने पैर को बाईं जाँघ पर रखकर करें। यह करते हुए साँस सामान्य रह सकती है।

पद्मासन ध्यान केन्द्रित करने तथा शान्तचित्तता के लिए उपयोगी है। इससे थकान से मुक्ति मिलती है। यह आसन जब भी चाहें और जितनी देर चाहें कर सकते हैं। शरीर के निचले हिस्सों के रक्त-संचरण में वृद्धि होती है। कुछ लोगों का कहना है कि यह आसन कमर के नीचे के भाग के सुन्न होने या दर्द को दूर करने में सहायक है।

लाभकारी है वज्रासन

बैठ जाएँ और अपने पैर फैला लें। दाहिने हाथ की सहायता से दाहिना घुटना इस तरह मोड़ें कि वह दाहिनी जाँघ को छूता रहे। यही क्रिया बाएँ पैर के साथ करें। शरीर को सीधा रखें। हाथ घुटनों पर रखें। वज्रासन करते समय नितम्ब जमीन पर रखें। पैरों के बीच आराम की स्थिति में रहें।

बहुत सारे लाभ जो पद्मासन से मिलते हैं, वज्रासन करने से भी सम्भव हैं।

सर्वांगासन : आसनों का ताज

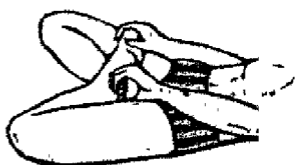
पैर फैलाकर, हथेलियाँ बाजू से सीधे फैलाएँ। पेट के बल लेट जाएँ, घुटनों

को मोड़े। एक ही साथ कमर और पैरों को ऊपर उठाएँ। हाथों से कमर को सहारा दें। यह करते हुए सामान्य रूप से साँस लेते रहें। अब हाथों को कमर की बजाय पीछे पीठ की ओर ले जाएँ इस स्थिति में शरीर लगभग सीधा रहेगा तथा ठुड्डी छाती की तुलना में दबाव में रहेगी। यह 3 से 5 मिनट तक करें। सर्वांगासन के बाद शवासन करना ठीक रहता है। इसी प्रकार शवासन के बाद मत्स्यासन लाभकारी होता है। सर्वांगासन को सब 'आसनों का ताज' कहा गया है। इसके फायदे सबसे अधिक हैं। इस आसन को करने से अवटुग्रंथि या थायराइड, अस्थमा, संधिवात, प्रारम्भिक स्थिति में मिरगी, बालों का झड़ना, शिराओं में प्रदाह या जलन, अपरिपक्व स्खलन, अपच की गड़बड़ियाँ तथा स्त्री रोग सम्बन्धी समस्याओ जा सकता है।

मत्स्यासन : संधिवात से मुक्ति के लिए

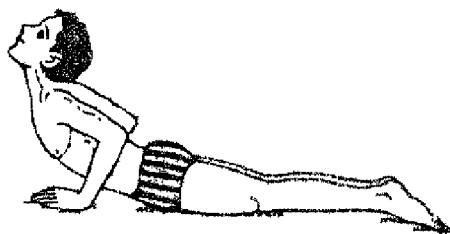
पद्मासन में बैठ जाएँ। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें तथा को जमीन पर रहने दें। गर्दन को चापवत पीछे ले जाएँ त पर टिका दें। (सिर किसी मोटे कपड़े पर रहे तो अच्छा है) से हाथों से पकड़ लें। पन्द्रह बार गहरी साँस लें।

ठुड्डी ऊपर तथा गर्दन सीधी रहे। जब यह अभ्यास थोड़ा आगे लाएँ फिर पैरों को फैला दें।

इस आसन को करते समय शरीर का ऊपरी और सक्रिय रहता है। चूँकि गर्दन चापवत रहती है अतः गर्दन की ग्रंथियाँ जैसे थायराइड को ताकत मिलती है। इस आसन से अस्थमा

पीड़ितो को भी राहत मिलती है। क्योकि इसको करते समय फेफड़े फैल जाते हैं। कुछ किस्म की नासिका अवरोध, श्वसन प्रक्रिया तथा खाँसी में भी राहत मिलती है। इस आसन से संधिवात से ग्रस्त लोगों को भी काफी फायदा होता है।

वक्ष सौन्दर्य के लिए कुछ सरल व्यायाम

1. **आम प्रेसिंग :** एक सरल व्यायाम है। घुटनों के बल ज़मीन पर बैठकर हाथों को छातियों के बीच लाकर, दीर्घ श्वास अन्दर लेते हुए, दोनों हाथों की हथेलियों को परस्पर जोर से दबाएँ जिससे वक्ष की मांस पेशियों पर खिंचाव महसूस हो। (नमस्कार की मुद्रा जैसे) फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए हथेलियाँ ढीली कर दें। इस व्यायाम को नित्य लगभग दस बार करना चाहिए।

2. पेट के बल ज़मीन पर लेट जाइए। फिर हथेलियों को ज़मीन पर टिका कर भुजाओं के सहारे वक्ष और इसके ऊपरी भाग को ऊपर उठाते हुए मुख और गर्दन को सीधा रखें। इससे भी वक्ष की मांस-पेशियों पर खिंचाव महसूस होगा। इस व्यायाम को लगभग नित्य पाँच बार करना चाहिए।

3. **गोमुख आसन :** गोमुख आसन में बाईं टाँग मोड़कर ज़मीन पर बैठ जाइए, और उसके ऊपर से दाईं भुजा को पकड़ लें। वक्षों का सौन्दर्य बढ़ाने के साथ-साथ पीठ का दर्द, दमा, पाचन क्रिया, कब्ज़, हृदय की जलन व बवासीर दूर करने में यह आसन महत्त्वपूर्ण कार्य करता है।

इसके अलावा प्रातः सैर करना, झूला झूलना, रस्सी कूदना और तैरने से वक्ष पुष्ट और सुडौल होते हैं।

वक्ष के लिए कुछ सुझाव

किशोरावस्था में अन्य शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ वक्ष भी विकसित होने लगते हैं। बारह से चौदह वर्ष की आयु तक यह लक्षण प्रतीत होते हे। चौदह से अठारह वर्ष की आयु के दौरान वक्षों में तेज़ी से उभार आने लगता है। वक्ष विकास के शुरू में ही युवतियों को ब्रेसियर पहनना शुरू कर देना चाहिए, ताकि वक्षों को सही आकार मिल सके। हमेशा सही आकार बढ़िया ब्रेसियर का चुनाव ही करें। घटिया ब्रेसियर धोने से ढुलक जाती है।

प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान करनेवाली महिलाओं को हमेशा कसी हुई ब्रेसियर पहननी चाहिए अन्यथा वक्षों का सौन्दर्य नष्ट होने लगता है। शारीरिक देखभाल की सर्वाधिक आवश्यकता प्रसव के बाद होती है। दूध पिलाने के गलत ढंग से वक्षों की सुडौलता कम हो जाती है और वे झूलने लगते हैं। कभी भी स्वयं लेटकर बच्चे को दूध न पिलाएँ। हमेशा स्वयं बैठकर और बच्चे को गोद में लिटाकर स्तनपान कराएँ। स्तनपान कराते समय बच्चे के सिर के नीचे हथेली लगाएँ रखें ताकि बच्चे का सिर एक जगह स्थिर रह सके।

प्रसव के बाद दूध पिलानेवाली महिलाओं के वक्ष में लगभग चार इंच की वृद्धि होती है। इस अवधि में यदि उचित देखभाल न की जाए तो वक्ष भद्दा आकार ले लेते हैं।

शिशु को दूध पिलानेवाली महिलाओं को नित्य लगभग पाँच मिनट गर्म पानी से वक्षों को धोना चाहिए, इसके बाद पाँच मिनट तक ठंडे पानी से धोएँ इस क्रिया को दो बार किया जा सकता है। ताप परिवर्तन से वक्षो मे संचार क्रिया तीव्र हो जाती है।

इस बात का विशेष ध्यान रहे कि स्तनपान कराने के बाद वक्षो में दूध न रहे। इनमें बचा दूध वक्षों को बेडौल बना सकता है। स्तनपान के तुरन्त बाद वक्ष को थोड़ी देर तक जोर से हिलाकर उँगलियों से भींचना चाहिए, इस क्रिया को तीन-चार बार दोहराने से बचे-खुचे दूध की बूँदें बाहर

रिस आएँगी और आप वक्ष में ताज़गी व हल्कापन महसूस करेंगी।

सन्तुलित भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, चिकनाई, विटामिन्स कैल्शियम, लौह तत्त्व और लवण उचित मात्रा में होने चाहिए। नहाने से आधा घंटे पहले रोज़ वक्ष पर जैतून के तेल की गोलाई में मालिश करने से वक्ष पुष्ट होते हैं। अगर जैतून का तेल उपलब्ध न हो तो सरसों या तिल के तेल का उपयोग भी किया जा सकता है। ढलकर लटके वक्ष पर मालिश हमेशा नीचे से ऊपर की ओर करें। बाज़ार में बिकने वाली हारमोन्स क्रीम तेल आदि का उपयोग कभी नहीं करना चाहिए। किसी अनुभवी सौन्दर्य विशेषज्ञ से राय ली जा सकती है। मालिश के बाद ठंडे पानी से नहाने से रक्त संचार तीव्र होता है और वक्षों में सुडौलता आती है।

त्वचा क्या है ?

हले हम ये समझ लें कि त्वचा है क्या ? शरीर की बनावट में इसका त्या है ? त्वचा को निम्न भागों में बाँटा जा सकता है।

सबसे पहला है बाह्य चर्म। इस 'आउटर लेयर' या आदिचर्म भी कहते है। इसकी चार परतें होती हैं जिन्हें हार्नी, ग्रेनुलर आदि कहते है। बाहर की यह परत दीवार का काम करती है। बाहरी कीटाणुओं से शरीर की रक्षा करना इसका पहला काम है।

अन्तर्त्वचा दूसरी परत है। इसकी दो परतें होती हैं, पेपि तरी, और रेटिक्यूलर टिशु। इनमें मुख्यता प्रोटीन भरा रहता है। पानी की कमी से त्वचा शुष्क हो जाती है। त्वचा की यह परत अन्दरूनी हिस्से को सम्भालती है। इसके अन्दर और भी अनेक ग्रन्थियाँ होती है। पसीने की ग्रन्थि इसमें से एक है।

वसामय ग्रन्थि अर्थात् सिबीशियस ग्लैंडर यहाँ से चिकनाहट निकालती है।

एपोग्रादइम्स ग्लैंड्स। स्तन जेनेटल्स में यह परत होती है। शरीर की गर्मी को संचालित रखना इन परतों का प्रमुख काम है। गर्मी ओर ठंडक में ये परतें सन्तुलन बनाए रखती हैं। सर्दियों में खून का संचार मन्द हो जाता है तब इन्हीं परतों के कारण सर्दी कम लगती है। मैकेनिकल शॉक से ये परतें शरीर की रक्षा करती है, बिजली के झटकों को यह परतें रोकती हैं।

परिवर्तन : पकती उम्र की सौगात

त्वचा में परिवर्तन का प्रमुख कारण है शरीर की कमजोरी। अगर शरीर कमजोर है तो जाहिर है त्वचा भी कमजोर होगी। अगर आपको कोई बीमारी है तो आपकी त्वचा का कमजोर होना लाज़िमी है। तपेदिक, मधुमेह या और कोई लम्बी बीमारी आपकी त्वचा को कमजोर बना देती है। उम्र से पहले आप झुर्रियों की शिकार हो जाती हैं। वातावरण, रहन-सहन के कारण भी त्वचा में परिवर्तन आता है। संवेगात्मक असन्तुलन भी आपकी त्वचा पर अपना प्रभाव छोड़ता है। सौन्दर्य प्रसाधनों के अत्यधिक प्रयोग से भी परिवर्तन होते हैं। बहुत सारे प्रसाधन ऐसे भी होते हैं, जो त्वचा की बनावट को रास नहीं आते, इसलिए अनेक प्रसाधनों की प्रतिक्रिया त्वचा पर ठीक नहीं होती। 'सिन्थेटिक' कपड़ों से भी कभी-कभी आपकी त्वचा पर प्रभाव पडता है और आपकी त्वचा पर विपरीत प्रतिक्रिया होती है।

जब आपका शरीर परिवर्तनों का शिकार हो जाता है तब आपकी त्वचा शुष्क होने लगती है, उस पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं, उसके रोएँ झड़ने लगते हैं, त्वचा कभी पीली पड़ जाती है, कभी काली पड़ने लगती है। अन्दर की ग्रन्थियों का कामकाज ढीला पड़ जाता है। आपके नाख़ून आपकी त्वचा का ही एक रूप है। वैसे युवावस्था में स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों के नाख़ून जल्दी बढ़ते हैं। चेहरे पर झुर्रियों का कारण बीड़ी सिगरेट पीना भी है। जो लोग धूम्रपान करते हैं झुर्रियों का शिकार तेज़ी से और जल्दी से होते है।

पहचान के तौर पर जो परिवर्तन आपके अपने शरीर पर दिखाई पडते है वे इस प्रकार हैं, सिर के आसपास, माथे, गले, छाती या पीठ पर त्वचा सुन्न पड़ने लगती है। कभी-कभी एक खरोंच-सी पड़ जाती है। आप इस चिन्ता में पड़ जाती हैं कि यह खरोंच आपको कहाँ और कब लगी ! लेकिन दरअसल यह त्वचा की बीमारी है। कभी-कभी इसमें से पानी निकलता है। लेकिन यह बीमारी स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को अधिक होती है। मानसिक विकार की स्थिति, संवेगात्मक असन्तुलन, थकान, इनफेक्शन इन बीमारियो के जनक हैं।

निदान

इन बीमारियों में दवा उतनी कारगर नहीं होती, सन्तुलित आहार और हरी सब्जियाँ आपकी सहायता कर सकती हैं। आपको ध्यान इस बात का रखना है कि किसी भी मूल्य पर कब्ज़ की शिकार आप न हों। नियमित व्यायाम व खुली हवा में टहलना भी गुणकारी साबित हो सकता है। रात को अच्छी नींद आना बेहद जरूरी है। कोई ऐसा काम न करें कि शरीर बुरी तरह थक जाए। सप्ताह में एक बार पूरे शरीर पर तेल की मालिश करके जाडो में गुनगने पानी से और गर्मियों में ठंडे पानी से नहा लीजिए। किसी त्वचा विशेषज्ञ से मिलिए, लेकिन निदान की दिशा में सुझाए गए उपाय तो आपको करने होंगे।

भोजन

अपनी त्वचा के लिए भोजन पर आपको विशेष ध्यान देना होगा, जिससे आपकी कोमल त्वचा का सौन्दर्य घट न जाए। विटामिन ए की कमी आपकी त्वचा को रूखा व ख़ुरदरा बना देती है। विटामिन बी-2 की कमी कोमलता और चमक नष्ट कर देती है। विटामिन बी-6 की कमी से त्वचा पर काले धब्बे पड़ने लगते हैं। अतः आप भोजन में वही पदार्थ लें, जिनमें उपरोक्त विटामिन पाए जाएँ। विटामिन ए की प्राप्ति मछली के तेल, अंडे, दूध, मलाई, पनीर और मांस में होती है। विटामिन बी-6 सोयाबीन, मेवे, अंडे की ज़र्दी, दूध, हरे पत्ते और गन्ने के रस से मिलती है।

नायसिन की प्राप्ति मछली, दूध, पनीर, गेहूँ, मांस, मूँगफली, मेवे, फल

तथा पूरे अनाजों में होती है। वायोटिन गेहूँ, कलेजी और मूँगफली से प्राप्त होता है। विटामिन एफ की प्राप्ति चिकनाई वाले पदार्थ घी, तेल आदि से होती है। इसकी कमी से त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं। त्वचा को बचाने के लिए सूर्य की तेज़ किरणों से बचें। लेकिन ऐसा न हो कि आप सूर्य दर्शन ही भूल जाएँ, अपने को तेज़ धूप से बचाने के लिए आप छाते का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।

प्रतिदिन नाश्ते के बाद पके हुए केले का सेवन भी त्वचा के लिए अच्छा है। नित्य एक गिलास मट्ठे में ज़ीरा भूनकर तथा उसे पीसकर और नमक डाल कर पीजिए, त्वचा की कान्ति बढ़ेगी। श्यामता भी दूर होगी कई रोगों से छुटकारा भी मिल जाएगा। मोटापा तो कम होगा ही।

सन्तुलित भोजन की महत्ता

स्वस्थ रहने के लिए आप जो भोजन करते हैं उसमें उचित मात्रा में प्रोटीन, चर्बी, कार्बोहाइड्रेट के अलावा खनिज तथा विटामिन होने आवश्यक है। शरीर की रासायकिन प्रक्रियाओं से जो ऊर्जा जन्म लेती है वह सामान्य कार्यों के लिए जरूरी होती है। इस ऊर्जा का समुचित मात्रा में उत्पादन तब होता है जब आप सन्तुलित भोजन करते हैं। सन्तुलित भोजन के लिए किसी अतिरिक्त खर्च की आवश्यकता नहीं। यह एक आम धारणा बन गई है कि सन्तुलित भोजन में ज़्यादा खर्च होता है। यह धारणा बिलकुल भ्रामक और गलत है।

दिन भर के खाने का जो क्रम होता है और महिलाएँ अपने-अपने परिवार के लिए जिस भोजन की तैयारी करती हैं अगर उसमें थोड़ी सी व्यवस्था और योजनाबद्धता ले आएँ, तो आप अपने परिवार को सन्तुलित भोजन दे सकती हैं। जब आप सुबह के नाश्ते से लेकर रात के अन्तिम भोजन तक की योजना बनाती हैं, जब इस बात का ध्यान रखिए कि भोजन में भिन्नता हो। भोजन तब स्वादहीन हो जाता है तब उसमें स्वाद, रंग, महक की भिन्नता न हो। आपको अगर दिन भर के भोजन का नियोजन करना है, तब निम्नलिखित खाद्य वर्गों से इसकी व्यवस्था कर सकती है—

1. दूध तथ दूध से बनी चीजें।
2. अन्न तथा दालें।
3. मौसमी फल तथा सब्जियाँ।

4. तेल, घी (वनस्पति तेल) चर्बी।

जब भी आप भोजन बनाएँ, चाहे वह सुबह का नाश्ता हो या रात का भोजन उसमें उपर्युक्त वर्गों में से एक-न-एक चीज़ किसी-न-किसी रूप मे जरूरी होनी चाहिए। आधुनिक डॉक्टरों ने अंकुर निकली चीजों को भोजन मे शामिल करने पर ज़ोर दिया है। भीगे हुए अंकुर निकले गेहूं और चने खाना भी स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है।

स्वस्थ शरीर के लिए सुबह का नाश्ता बेहद जरूरी है। सुबह का नाश्ता आपके जीवन को दीर्घायु बनाता हैं। नाश्ते में अंकुरित अन्न के अलावा रोटी, डबल रोटी, दूध या चाय, फल, मक्खन या दही भी परोस सकती है। अब यह बात भी सिद्ध हो चुकी है कि अगर शाकाहारी भोजन को ठीक ढंग से सही अनुपात में लिया जाए तो वह मांसाहारी भोजन से किसी भी हालत में कम नहीं, कई लोगों का यह भी मत है कि सन्तुलित शाकाहारी भोजन मांसाहारी भोजन से अधिक उपयुक्त है।

कहना इतना ही है कि इसके सम्बन्ध में यदि केवल एक नियम का पालन किया जाए कि कुदरत हमें जो खाद्य जिस तरह प्रदान करती है उसका हमे उसी रूप में प्रयोग करना चाहिए। हम खुराक में जितनी भी कारीगरी लगाते हैं उतना ही उसे बिगाड़ते हैं। जिन खाद्यों का उनके स्वाभाविक रूप मे उपयोग न हो सके उनका हमें कम-से-कम उपयोग करना चाहिए। इस तरह फल, मेवे, कच्ची तरकारियाँ, कच्चे दूध का उपयोग अधिक हो और अन्न का कम-से-कम। उस कम मात्रा को भी भिगोकर और अंकुर उगाकर खाने से ज़्यादा लाभ है। खाद्य में प्राण होता है और आग के पास आने से यह बहुत कुछ नष्ट हो जाता है।

स्वस्थ रहने के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए जो स्वास्थ्य को खराब करती हैं, जैसे धूम्रपान, शराब, चाय, कॉफी, सिगरेट, ताड़ी, गांजा और भांग आदि। जो व्यक्ति नित्य धूप, वायु का लाभ लेते हुए नियमित रूप से कसरत के साथ-साथ कभी-कभी उपवास या फलाहार द्वारा पाचन शक्ति को भी आराम देते रहेंगे वे निश्चय ही स्वास्थ्य के अक्षुण्ण भंडार के अधिकारी होंगे।

सन्तुलित भोजन यों तो सारे जीवन भर आवश्यक होता है, लेकिन बचपन से बच्चों को सन्तुलित भोजन देना स्वस्थ एवं सुखी जीवन की

गारन्टी दने जेसा है। वच्चे क जन्म से पहले अगर मा का गभावस्था मे सही सन्तुलित भोजन दिया जाता है, तो बच्चा स्वस्थ व सुन्दर होता है। जन्म के बाद उसे अगर निश्चित समय तक माँ के दूध पर रखा जाता हे तो उसका सही विकास होता हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपका बच्चा बडा होकर एक अच्छे व्यक्तित्व का स्वामी बने तो आप अपने वच्चे के खान-पान पर विशेप ध्यान दें। कोशिश यह करें कि बच्चे को प्रारम्भिक अवस्था में उसे छह मास की आयु तक माँ का ही दूध दें। अगर किसी कारण आप अपना दूध न दे सकें, तो बच्चे को जो दूध आप दें उसे पानी मिलाकर पतला न बनाएँ। अगर आप डिब्बा-बन्द दूध दे रही हैं तो उन नियमों के अनुसार दूध बनाएँ जो डिब्बे पर लिखे हैं।

आँकड़े : औसत मेहनत करने वाले व्यक्ति के लिए भोजन (ग्राम में)

	पुरुष		स्त्री			दूध
					गर्भावस्था	पिलाने
भोजन	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी		वाली
अन्न	475	475	350	350	+50	+100
दाल	70	55	70	55		+10
सब्जियां	175	175	200	200	+25	+25
फल	100	100	100	100		
दूध/दही	300	150	300	150	+250	+250
चिकनाई घी/तेल	35	40	—	—	—	—
मांस/मछली	—	60	—	60	—	+15
अंडा	—	30	—	30	—	—
शक्कर	30	30	30	30	—	—

छठे महीने के आस-पास से आप बच्चे को द्रव-खाद्य—जैसे दलिया, सूजी और खीर आदि भी देना शुरू कर दें। यों बच्चों या बड़ों के लिए कोई कठोर नियम नहीं बताया जा सकता है। अगर आप अपने बच्चे को डिब्बे का दूध दे रही हैं तो एक ही प्रकार का दूध दें। दूध बदलना अच्छा नही होता है। इसके अलावा उसे नियमित समय पर थोड़ा-थोड़ा भोजन

भी दें। भोजन में धीरे-धीरे परिवर्तन करके बच्चे को ठोस भोजन देना शुरू करना चाहिए। बच्चे को कभी ज़्यादा मत खिलाइए। जितनी उसे भूख हो उसे उतना ही खाना दें। अगर आपका परिवार मांसाहारी है तो आप तीसरे से पाँचवें महीने के बीच से उसे अंडे की ज़र्दी देना शुरू कर दें। ज्यों-ज्यों बच्चा बढ़ता है उसके खाने की आवश्यकता भी बढ़ती है।

साधारणतः लोग निद्रा का महत्त्व जानते हैं। वैद्य और डॉक्टर भी सोते रोगी को जगाकर दवा देने से रोकते हैं। अच्छी निद्रा स्वयं सबसे बडी ओषधि है। बच्चे इस ओषधि का खूब उपयोग करते हैं। नवजात शिशु दिन-रात चौबीस घंटों में से तेईस घंटे सोता है। पर वही बड़ा होने पर अपने बुर्जुग की आदत देखकर कम सोकर काम चलाने की कोशिश करता है। सोने का समय अनियमित हो जाता है। आदमी सिनेमा, नाटक, पार्टियो तथा ताश के लिए सोने के घंटों में कटौती करता हैं। फल यह होता है कि जितनी देर वह सोता है उसका भी पूरा लाभ नहीं मिलता। साधारणतः एक व्यक्ति को आठ घंटे की नींद की जरूरत होती है। कुछ लोग पाँच-छह घंटों तक सोकर भी स्वस्थ रहते हैं।

बच्चे का एक दिन का भोजन (ग्राम में)

	1 से 3 वर्ष		4 से 6 वर्ष		7 से 9 वर्ष	
भोज्य पदार्थ	शाका.	मांसा.	शाका.	मांसा.	शाका.	मांसा.
अन्न	150	150	200	200	250	250
दालें	50	40	60	50	70	60
हरी सब्जियाँ	50	50	70	75	75	75
अन्य सब्जियाँ	30	30	50	50	50	50
फल	100	100	100	100	100	100
दूध	400	250	400	250	400	250
अंडे/मांस	—	50	—	50	—	50
चिकनाई घी/तेल	20	20	25	25	30	30
शक्कर	30	30	40	40	50	50

विचार और स्वास्थ्य

विचार और स्वास्थ्य का क्या सम्बन्ध है यह सभी लोग जानते हैं। चिन्ता को चिता की सगी बहन कहा जाता है। ईर्ष्या, द्वेष, लोभ और मोह भी कम विनाशक नहीं हैं। क्रोध का घातक प्रभाव तुरन्त दिखाई देता है। मुँह सूख जाता है, बदन की गर्मी बढ़ जाती है। इन सभी घातक प्रवृत्तियों से बचना चाहिए। अपने को स्वास्थ्य के रास्ते पर डाल देने से इन सभी प्रवृत्तियों पर आपका स्वयं अधिकार हो जाएगा।

विचारों को घातक एवं सृजनात्मक दोनों प्रकार का बनाया जा सकता है। हमेशा अपने को शक्ति, स्वास्थ्य, प्रसन्नता, आशा व स्फूर्ति का केन्द्र समझिए, फिर ये बिना बुलाए आपके पास आ जाएँगे।

कहावत प्रसिद्ध है कि 'चिन्ता चिता समान है' सो उससे दूर रहने का प्रयास करें और अपने आपको कार्यों में व्यस्त रखें। पद्मासन में बैठकर स्वस्थ दृष्टिकोण अपनाएँ।

सर्दी में सौन्दर्य रक्षा

औलिव ऑयल

यह एक अच्छा स्किन फूड है, पर साथ ही काफी मँहगा भी। स्नान से पहले यदि 15-20 मिनट के लिए शरीर पर, हाथों और पैरों पर इसकी मालिश हो जाए तो स्नान के बाद ताज़गी और फुर्ती का अहसास होता है।

सरसों का तेल

अधिक सर्दीवाले प्रान्तों में लोग सरसों अथवा राई के तेल से शरीर पर मालिश करते हैं। इससे स्वास्थ्य व सौन्दर्य दोनों की सुरक्षा होती है। इसी प्रकार खानेवाले मीठे तेल की मालिश भी गुणकारी होती है। तेल की मालिश करने के बाद साबुन का प्रयोग करने में कोई हानि नहीं।

क्लींजिंग मिल्क और कोल्ड क्रीम

स्नान से पहले कोल्ड क्रीम से मालिश करना भी उत्तम है। चेहरे पर सफ़ाई करने के लिए क्लींजिंग मिल्क का ही प्रयोग करें।

दही

स्नान से पहले दही का प्रयोग लाजवाब उपाय है। इससे त्वचा में

ब्लीचिंग की-सी चमक आ जाती है।

बेसन

बेसन में पानी मिलाकर तैयार पेस्ट से दोहरा लाभ होगा। एक तो शरीर पर जमी चिकनाई और मैल अच्छी तरह से साफ़ होगी; दूसरी शरीर पर विशेष चमक आएगी।

कुछ याद रखने योग्य बातें

- सर्दी में साबुन का प्रयोग कम-से-कम करें तो अच्छा है। मुलतानी मिट्टी का प्रयोग बिलकुल न करें।
- ऐस्ट्रींजजेंट भी न लगाएँ।
- सर्दियों में होंठ अकसर फट जाते हैं। अतः उन पर क्रीम या ग्लीसरीन लगाना न भूलें।
- फेशियल में मात्र सादे पानी की पैजिंग दें।
- मेकअप करने से पहले चेहरे को क्लीजिंग मिल्क से जरूर साफ करें। मेकअप अच्छा लगेगा।
- जहाँ तक हो सके मिनी और बिना बाजू की पोशाकें न पहने।
- इस मौसम में सिर पर तेल की मालिश भी जरूर करें।
- विटामिन 'डी' युक्त चीज़ें अधिक खाएँ।

स्नान

ठंडे पानी से स्नान का महत्त्व सभी जानते हैं। ताज़गी और आनन्द का अनुभव हमें जल की ठंडक के कारण होता है। यौवन का अर्थ है रक्त की गति का तीव्र होना। उसमें शिथिलता आना बुढ़ापे का लक्षण है। ठंडे जल के स्नान से रक्त की गति तीव्र होती है। ठंडे पानी के स्नान का लाभ स्नान से पहले सारे शरीर को हाथ से या तौलिये से रगड़कर बढ़ाया जा सकता है। पाँच-सात मिनट रगड़ने से त्वचा गर्म हो जाएगी और जब उस पर ठंडा पानी पड़ेगा तो रक्त की गति और तीव्र हो जाएगी। रगड़ने का एक और लाभ होगा रोम-छिद्र खुल जाएँगे और शरीर की सफाई अधिक हो सकेगी।

इसके विपरीत गर्म पानी का स्नान स्नायुओं को शिथिल करता है। उससे स्नान करने के बाद ताज़गी के बजाय सुस्ती का अनुभव होता है। हमेशा हर मौसम में ठंडे पानी का स्नान ही लाभदायक होता है। अगर आप बीमार हैं तो बात अलग है। फिर तो डॉक्टर की राय लेकर जैसा वह कहे वैसा करें।

फेशियल

(चेहरे को साफ़ और मुलायम बनाने की विशेष विधि)

चेहरे की त्वचा के धब्बे या सूखापन दूर करने के लिए सप्ताह में एक बार फेशियल जरूर करना चाहिए। अगर त्वचा सूखी है और कील मुँहासे भी ज्यादा हैं तो इस विधि को हफ्ते में दो बार भी दोहराया जा सकता है। इसमें पहले चेहरे को 'क्लीनजिंग क्रीम या मिल्क' से साफ़ करते हैं। फिर गीले कपड़े से पोंछकर चेहरे पर कोई भी 'विटामिनयुक्त क्रीम' लगाते हैं। उसके बाद दोनों हाथों की उँगलियों से हल्के-हल्के चेहरे की मालिश करते हैं। चेहरे की मालिश सदा मध्य से बाहर या ऊपर की ओर करनी चाहिए। गर्दन पर मालिश ऊपर से नीचे की ओर करनी चाहिए।

फेशियल के लिए क्रीम लगाने का क्रम

कोई दस मिनट तक मालिश करने के बाद उसे भाप देनी

चाहिए ताकि रोम-छिद्र खुल जाएँ और त्वचा नरम हो जाए। अब चेहरे के कीलों को निकालिए। हल्का दबाने से कील निकल आती है और दाग भी कम पड़ते है। भाप के कारण जो छिद्र खुल जाते हैं उन्हें बन्द करने के लिए ठंडे पानी के छींटें दीजिए और फिर लेप लगाएँ इससे झुर्रियाँ नही रहतीं। फेस पैक जब सूख जाए तो गुनगुने पानी से उसे धो डालिए और पोंछकर कोई अच्छा 'स्किन टॉनिक' एस्ट्रिन्जैन्ट लोशन लगाना चाहिए। इससे चेहरे पर ताज़गी आती है और रोम छिद्र बन्द हो जाते हैं। फेशियल के बाद रोम-छिद्रों को बन्द करना जरूरी है।

चेहरे का शृंगार (मेकअप)

साफ़ चेहरे पर पहले 'बेस-क्रीम' लगाइए। उसके बाद 'फाउंडेशन' सावधानीपूर्वक

चेहरे पर थोड़ा-थोड़ा लगाकर उँगलियों से फैला दें। आँखों के नीचे और यदि कहीं और भी कालापन हो, तो वहाँ त्वचा के रंग से हल्के रंग का और शेष त्वचा चेहरे पर त्वचा के रंग से मेल खाता 'फाउंडेशन' लगाना चाहिए। फिर चेहरे पर 'कॉम्पैक्ट' अथवा फेस पाउडर लगाएँ। इस बात का ध्यान रखें कि चेहरे पर पाउडर के धब्बे न पड़ें।

कपोलों की लाली

गालों पर हल्की-सी लाली देने के लिए 'रूज' लगाते हैं। इसे हल्का-सा लगाकर नाक की ओर से कानों की ओर फैलाएँ। नववधु के लिए तरल रूज का प्रयोग ठीक रहता है।

भौंहें

आई ब्रो पेंसिल से भौंहों को आकार देते हैं यदि भौंहें घनी हो तो चाहे न भी

के आकार के अनुरूप ही भौहो को आकार देना चाहिए।

पलकें

पलकों पर 'आई शेडो' लगाते हैं। इसे वस्त्रों के अनुरूप ही लगाना चाहिए। लाल साड़ी पर नीला अधिक सजता है। हरा और सुनहरा भी लगाया जा सकता है। पलकों पर बरौनियों के साथ-साथ 'आई लाइनर' लगाते हैं। बरौनियों को घना करने के लिए 'मस्कारा' का प्रयोग किया जाता है।

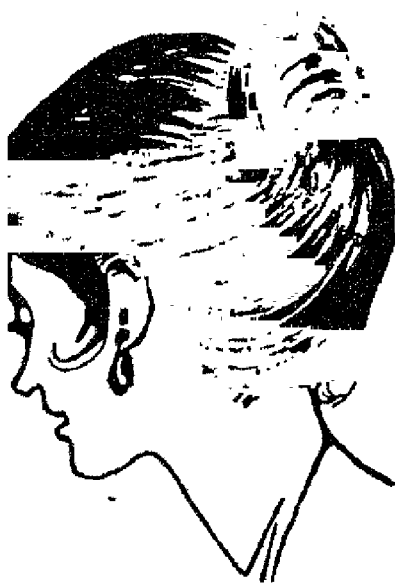
भाल (दुलहन के शृंगार के लिए)

माथे पर सुन्दर आकार देकर मरवट लगाते हैं। जो कपड़ों के साथ फबते हों माथे पर गोल अथवा जैसी जॅचे, सुन्दर बिन्दी लगानी चाहिए। लाल साड़ी या लाल जोड़े पर लाल बिन्दी ही अच्छी लगती है।

होंठ

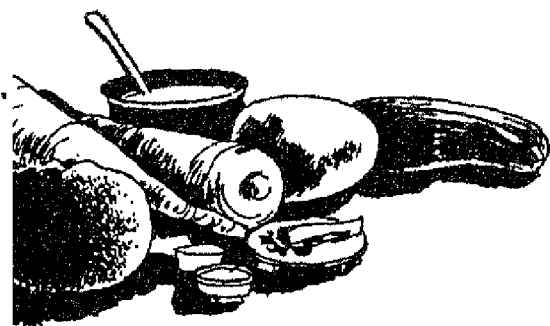
पहले 'लिपस्टिक ब्रुश' से होंठों से चारों ओर रेखा खींच लें फिर आउट लाइन के अन्दर होंठों पर ब्रुश से लिपस्टिक लगानी चाहिए। नीचे के होंट पर नीचे से ऊपर की ओर, और ऊपर के होंठ पर ऊपर से नीचे की ओर लिपस्टिक लगानी चाहिए। ब्रुश से होंठों पर लिपस्टिक लगाने से होंठों का आकार सुन्दर लगता है और लिपस्टिक एकसार लगती है। यदि होंठ फटे हुए हों, तो थोड़ी से कोल्ड क्रीम या फाउंडेशन लगाने से होंठ समतल हो जाते हैं। फिर लिपस्टिक भी अच्छी लगती है।

केश – विन्यास

ने लिए जरूरी है कि बालों में तेल की चिकनाई न हो। इसके
में पहले शैम्पू से अच्छी तरह बालों को सुखा लें। बाल धोने
बालों में 'रोलर्स' लगाने चाहिए। यदि छोटे हैं तो पूरे बालो
ा चाहिए। रोलर्स लगाने से बालों में प्राकृतिक बल पड़ जाते
आकार दिया जा सकता है।

त्वचा की देखभाल (रसोई घर से)

नारी सौन्दर्य का महत्त्व तो आदिकाल से ही रहा है। सच पूछिए तो स्त्रियाँ अपनी सुन्दरता को बरकरार रखने के लिए तरह-तरह के उबटनों का उपयोग करती आई हैं और नए-नए तरीके प्रयोग में लाती रहती हैं। कहावत मशहूर है कि ईश साधना के पश्चात् स्त्रियाँ सौन्दर्य साधना ही करती हैं।

आधुनिक युग में मँहगे सौन्दर्य प्रसाधनों का प्रचलन चल पड़ा है। इनके साथ-साथ अगर हमें कुछ प्रसाधन अपने रसोईघर में भी उपलब्ध हो सकते हैं जो हमारी त्वचा की रक्षा करते हैं।

त्वचा की रक्षा के उपाय आज़माने से पूर्व हम ये जान लें त्वचा कितने प्रकार की होती है। त्वचा तीन प्रकार की होती है सामान्य, सूखी और तैल। ऐसी भाग्यशाली महिलाएँ कम ही होती हैं जिनकी त्वचा काफ़ी उम्र तक सामान्य बनी रहती है। ऐसी त्वचा बहुत देर तक मुलायम बनी रहती है। परन्तु तीस वर्ष के बाद प्रायः सब महिलाओं को अपनी त्वचा की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। अगर आपके चेहरे की त्वचा खुश्क है तो

झुरियाँ भी जल्द ही पड़ने की आशंका है। इसलिए नियमित देखभाल भी ज्यादा जरूरी हो जाती है। खुश्क त्वचा पर साबुन का प्रयोग न करें तो अच्छा है। केवल गर्मी के मौसम में ही साबुन का प्रयोग करें। चेहरे को चिकना और साफ़ रखने के लिए छना हुआ बेसन और मलाई का मिश्रण बनाकर सदा मुँह धोएँ। मुँह साफ़ करके कोई अच्छी-सी क्रीम चेहरे पर लगा लें। रात के समय भी चेहरे, गर्दन व हाथों को दूध या क्लीजिंग मिल्क से साफ़ करके धो लें। और फिर इन सभी भागों पर कोई अच्छी-सी नारिशिंग क्रीम लगा लें। सर्दी के दिनों में रूखी त्वचा पर मक्खन को दूध गर्म करके उसमें पिघला लें। करीब आधे घंटे बाद बेसन से रगड़कर साफ़ कर लें। आपकी त्वचा में विशेष निखार आ जाएगा। हफ्ते में एक बार अंडे के पीले हिस्से में एक चम्मच शहद मिलाकर 15 मिनट तक इसका लेप चेहरे, गर्दन और हाथों पर लगाकर हल्के गर्म पानी से धोकर पोंछ लें। 15 दिन में एक बार चेहरे पर भाप भी देनी चाहिए। जिसकी पूरी जानकारी अलग से दी गई है।

अब तैलक्त त्वचा को लेते हैं। ज़्यादा चिकनाई के कारण चेहरे पर धूल चिपक जाती है इसलिए मुँहासे निकलते हैं। ऐसी त्वचावाले लोगों को अपना चेहरा दिन में तीन-चार बार किसी मैडीकेटिड साबुन या कपड़छान बेसन से धोना चाहिए। चेहरा धोकर खीरे का रस या कोई 'एस्ट्रिनजंट लगा लें। खीरे के रस का नियमित प्रयोग त्वचा में चिकनाई कम करने के लिए फायदा करता है।

त्वचा की देखभाल के साथ-साथ पेट की देखभाल भी जरूरी है। खट्टी, मीठी चटपटी और अधिक तेल-मिर्च वाली चीज़ें खाने से मुँहासे और फुंसियाँ निकलती हैं। इनका खाना कम कर दें। विशेषकर ऐसी चीज़ें खाएँ जिनमे बी-1, बी-2, तथा सी अधिक मात्रा में हों।

यदि आँखों के नीचे त्वचा काली पड़ गई है, तो सुबह स्नान करने से पहले उन निशानों पर मलाई की मालिश करें। इससे आँखों के नीचे रक्त-संचार होगा और कालिमा दूर हो जाएगी। अगर कोई वाइटनिंग क्रीम की रात के समय सोने से पहले मालिश की जाए तो अधिक लाभ होगा। आँखों की थकान को कम करने के लिए गुलाब जल में भिगो कर रुई के फोहे भी आराम पहुँचाते हैं। इसके अलावा खीरे को गोलाकार में काटकर

ों पर रखें तो भी थकान दूर हो जाती है।

ध्यान रखने योग्य बातें

1. चेहरे की त्वचा धूप के कारण गहरे रंग की हो जाती है, उसे ठीक करने के लिए चेहरे पर खीरा काटकर मलिए या खीरे का रस निकाल कर लगा लें। गर्मी के मेकअप करने से पहले चेहरे को खीरे के रस से धोएँ।
2. ग्लीसरीन, गुलाब जल और खीरे का रस बराबर मात्रा में मिलाकर त्वचा पर लगाने से उसका रंग निखर आता है।
3. रोज़ नहाने से पहले दूध में एक चम्मच बेसन और चुटकी भर हल्दी घोल कर लगाने से धूप में तपी त्वचा साफ़ हो जाती है।
4. दो चम्मच ग्लीसरीन, आधा चम्मच नींबू का रस और आधा चम्मच गुलाब जल—इन तीनों को मिलाकर रोज़ रात को चेहरे, गर्दन और हाथों पर लगाने से त्वचा की चमक बनी रहती है।
5. कभी-कभी चेहरे पर ऑलिव ऑयल में विटामिन ई मिलाकर लगाने और हल्की-हल्की मालिश करने से चेहरे की झुर्रियां दूर होती है।
6. हफ्ते में एक बार अंडे की सफेदी फेंटकर तैलयुक्त त्वचा पर पन्द्रह मिनट तक लगाकर धो लें, त्वचा मुलायम हो जाएगी।
7. आवश्यकता से अधिक चिकनाई को चेहरे पर से हटाने के लिए गाजर और पालक का रस बराबर मात्रा में लेकर रुई से चेहरे पर लगाइए और 10 मिनट बाद धो डालें। इसमें त्वचा के कई दाग भी मिट जाते हैं।
8. अगर आपको चेहरे की त्वचा ढीली पड़ चुकी है तो एक अंडे की सफेदी फेंटकर मेकअप करने से पहले चेहरे और गर्दन पर लगाइए और पन्द्रह मिनट बाद चेहरा ठंडे पानी से धो डालें।
9. चेहरे को दस रोज़ में एक बार भाप भी अवश्य देनी चाहिए। पाँच मिनट बाद चेहरे को धोकर चुकन्दर का रस लगा लें और फिर दस मिनट बाद मलाई मल लें और रगड़-रगड़कर सारा मैल निकाल

दें। आप देखेंगी कि सिर्फ दो दिन में ही आपकी त्वचा में निखार आ गया है।

10 जायफल, लाल चन्दन और काली मिर्च—इन तीनों को बराबर पीस लें। उसका मुँह पर लेप कर लें। मुँहासे सूख जाते हैं। यह एक आयुर्वेदिक इलाज है।

11 लाल चन्दन और केसर का लेप भी कर सकती हैं।

12. कलौंजी को सिरके में पीसकर रात को मुँह पर लगा रहने दें। सुबह उठकर मुँह धो लें। इस उपाय से मुँहासे भी नष्ट हो जाएँगे और मस्से भी।

13 अगर चेहरे पर झाँइयाँ पड़ गई हों तो भाप लेते समय उबलते पानी में नींबू के रस की कुछ बूँदें डाल दें। चेहरा साफ़ दिखेगा।

14. दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए पहली शर्त यह है कि दाँतों की नियमित रूप से सफ़ाई की जाए। सुबह नाश्ते के बाद और रात में सोने से पहले दाँतों की सफ़ाई करना दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है।

15. मीठा खाना दाँतों के लिए बहुत खराब है। मीठा सदा भोजन के बीच खाना चाहिए न कि खाना खाने के बाद। मिठाई, चॉकलेट आदि खाने के बाद कुल्ला अवश्य करें। अन्यथा दाँत खराब हो जाएँगे।

16 खाने के अन्त में मीठे की जगह सलाद खाना दाँतों के लिए अच्छा होता है।

17. दाँतों को कभी तिनके या पिन से मत कुरेदिए। मसूड़ों की देखभाल भी दाँतों की तरह जरूरी है। दाँत साफ़ करने के बाद उँगलियों से मसूड़ों की मालिश करना भी दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है।

18. दाँतों की सुरक्षा के लिए आप दाँतों के डॉक्टर के पास कम-से-कम साल में एक बार जरूर जाएँ।

19 पार्टी में जाते समय एक बार ब्रुश से दाँत अवश्य साफ कर लें

ताकि मुँह से गन्ध न आए।

20. कच्ची वस्तुएँ जैसे खीरा, बन्दगोभी, टमाटर, गाजर, पालक, अमरूद आदि का सेवन रोज़ करें ताकि आपका पेट साफ़ रहे। साथ ही पानी भी उचित मात्रा में पीना जरूरी है। छह गिलास पानी एक दिन में अवश्य लेना चाहिए।
21. स्नान के लिए ज़्यादातर ठंडे पानी का ही उपयोग करें। कभी-कभी सारे शरीर पर खट्टा दही मलने से विशेष फायदा होता है।
22. पैरों, जंघा-सन्धियों, जननेन्द्रियों तथा बगल को नहाने के बाद सुखा लेना चाहिए अन्यथा चमड़ी रोग होने का खतरा हो जाता है।

दाँत चमकें मोती–से

टेढ़े-मेढ़े दाँत देखने में भद्दे लगते हैं, इनको ठीक करने के लिए हम छोटी-छोटी तारों के हुक दांतों में पक्की तरह से चिपका देते हैं, इसमें इलास्टिक और तारें लगाकर दाँतों को हड्डी समेत सही जगह पर खींचकर टिका दिया जाता है, इससे हम डेंटल प्लायर, बोंडिक एजेंट्से, सीमेंट्स, बेंडस आदि का प्रयोग करते हैं। हम मरीज को उसके केस के अनुसार बाद में पाक्षिक या मासिक बुलाते हैं। इसका इलाज लम्बा होता है, तकरीबन दो वर्षों तक भी चलता है। टेढ़े-मेढ़े दाँतों को सीधा करने में हमें कई वार ऐसे दौर से भी गुजरना होता है जब हम देखते हैं कि दाँत सीधा करने के लिए हड्डी की जगह ही नहीं है तब हमें प्रीमोलर दाँतों को निकालना पडता है जिससे मरीज परेशान होते हैं, पर मैं यह समझाना चाहती हूँ कि यदि ये दाँत अगर नहीं हटाएँगे तो हमें दाँत सीधा करने की जगह कहाँ से मिलेगी और ऐसे में जब प्रीमोलर निकालने के बाद टेढ़े दाँत सीधे होते हैं तो वह जगह वही दांत सीधे होकर ले लेते हैं। इस तरह वो जगह भी भर जाती है और हमें दांत सीधा करने के लिए स्पेस भी मिल जाता है। सीधा होने पर एक जैसे दाँत हो जाते हैं।

दाँत के बदरंग होने का मुख्य कारण पानी में ज्यादा क्लोराइड का होना है। राजस्थान के कुछ शहरों, हरियाणा, पंजाब और उत्तर प्रदेश मे पानी में क्लोराइड अधिक पाया जाता है, इससे दाँतों का इनेमल रफ हो जाता है। अब बच्चों के दाँतों में तो ब्लीच भी कर सकते हैं। बड़ों के लिए

यदि ज्यादा धब्बेवाले दाँत हैं तो उन्हें वैनीयर या पोर्सलीन क्राउन कर सकते है। जिन लोगों ने बचपन में ज्यादा टैटरासाइक्लीन खाई होती है उनके दाँत भी बदरंग हो जाते हैं।

दाँत यदि गन्दे हैं, उसमें सफाई ठीक से नहीं की गई है तो प्लाक की परतें जम जाती हैं, ये सही वे अच्छे तरीके से ब्रश करने से साफ हो जाती हैं, पर यदि दाँतों में टारटर जम जाए तो हम हेंड स्केलर से स्केलिंग कर देते हैं और स्केलिंग के बाद भी यदि जरूरत हुई तो हम दाँत पालिश कर देते हैं। दरअसल अमूमन लोग दाँत को सही ब्रुश करने की विधि ही नही जानते, सही विधि से दाँत साफ करने से दाँत के काफी रोगों से बचा जा सकता है।

जिंजीवाइटिस में मसूढ़े सूजकर टमाटरी लाल रंग के हो जाते हैं ओर मसूढ़ों से खून रिसता रहता है। बुश करने से भी बहुत खून आता है। इसका इलाज भी स्केलिंग है और साथ ही हम मल्टी विटामिन की गोलियाँ खाने को देते हैं सही रूप से घर पर ही केयर करके आप इस रोग को ठीक कर सकते हैं, पर स्वयं कोई इलाज न करें अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य ले।

दाँतों के बीच में जगह कुछ ज्यादा होने तथा कई बार दुर्घटनावश दाँतों को टूटने की स्थिति में दाँतों के बीच के स्थान के लिए हो उन्हें तार से भी कसते हैं और बीच की जगह भरने के लिए एक विशेष फिलिंग से भर देते हैं। इससे दाँत ओसार नजर आते हैं। दंत विज्ञान में इसे एस्थोटिक डेंटिस्टरी कहते हैं। आज के युग में कई शोबिज के लोग यह इलाज करवाते हैं, कई विश्व-सुन्दरियाँ भी इस इलाज के दौर से गुजर चुकी है। यह सब मुस्कान में सौन्दर्य लाने के लिए है। यह थोड़ा मँहगा इलाज भी है।

दाँतों को साफ रखें, ब्रुश करने की सही विधि अपने दंत-चिकित्सक से ही सीखें। रात को सोने से पूर्व ब्रुश करें और सुबह नाश्ते के बाद भी ब्रुश करें, कुछ भी खाने के बाद सही रूप से कुल्ला अवश्य करें और दाँतो को निरोग व सुन्दर बनाने के लिए गुटका, तम्बाकू, सुपारी व पान आदि का प्रयोग न करें। सुपारी के लगातार सेवन से तो दाँत चटककर टूटने लगते हैं। आपकी थोड़ी सी सावधानी से एक तो स्वाभाविक रूप से दाँत

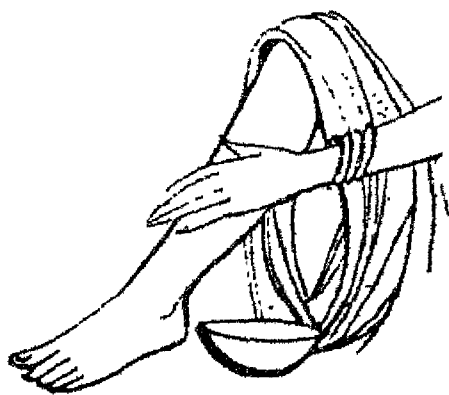
चमकेंगे और दूसरे दंत विशेषज्ञ के यहां गाहे-बगाहे जाने से भी निजात मिलेगी। दाँतों का सौन्दर्य आपके हाथ में है और उसे सँवारने के टिप्स हमारे हाथ में हैं। इसका पालन करने से आपको झिलमिलाते मोती से दाँत मिलेंगे।

कैसे रखा जाए झिलमिलाते दाँतों का आकर्षण

दूध के दाँत टूटने के बाद कई बार टेढ़े-मेढ़े दाँत आ जाते हैं और सही तरीके से ब्रुश न करने से दाँत गन्दे हो जाते हैं, साथ ही ठीक से न खाने-पीने से भी दाँतों पर बुरा असर पड़ता है। दाँत में कीड़े लगना तो आम बात है। बच्चों और बड़ों के इलाज में भी अन्तर होता है। अकसर बच्चे खेलते हुए गिर जाने से दाँत तोड़ लेते हैं या कई बार होंठ भी कट जाता है तब हम उसकी पूरी निगरानी में इलाज करते हैं। उसे फालो-अप करते हैं। बच्चों के लिए हम पूरी डेंटल केयर के लिए विशेष दिन रखते हैं जिसमें दाँतों की सुरक्षा की जानकारी के साथ-साथ पोषक खान-पान व फलों के प्रयोग की गाइड लाइन देते हैं। खाने-पीने का ही सीधा असर दाँतों पर पड़ता है और शुरू से सावधानी रखने से आगे दाँतों का स्वास्थ्य भी बरकरार रहता है।

हाथ-पांव की देखभाल

वास्तव में आपके हाथों और बाँहों की सफ़ाई और सुन्दरता भी उतनी ही जरूरी है जितनी कि आपके चेहरे की। घर के काम-काज में हाथों की त्वचा पर खुरदरापन आना स्वाभाविक है। घर का कोई भी काम करने के बाद दिन में कम से कम दो बार हाथों में ग्लीसरीन और गुलाब जल का घोल लगाइए। इस घोल में थोड़ा नींबू का रस भी मिलाया जा सकता है। नाखूनों को सदा साफ़ और चमकीला रखने के लिए, उन पर कटा हुआ नीबू रगड़िए। नाखूनों को हफ्ते में एक बार साफ़ करके आकार भी दीजिए। हाथों का रंग निखारने के लिए नींबू का रस और सफ़ेद सिरके को बराबर-बराबर मात्रा में मिलाकर बने घोल में मालिश करिए। नाखूनों का टूटना रोकने के लिए फलों के रस में जेलीटीन मिलाकर पीजिए। केल्शियम और यीस्ट की गोलियाँ खाने से नाखून मज़बूत होते हैं। हाथों की सफ़ाई को मैनीक्योर और पैरों की सफाई को पैडिक्योर कहते हैं।

अगर आप नेल-पॉलिश का इस्तेमाल करती हैं तो लगी हुई नेल-पॉलिश उतारकर ही दूसरी बार लगाएँ। इसे

आप नेल-पॉलिश रिमूवर से उतार सकती हैं।

इसी प्रकार पैरों की भी सफाई की जा सकती है। बाँहों के रंग को निखरने के लिए सबसे पहले उन पर निकले बालों को मोम से उखाड़ दीजिए। दो अंडों की सफ़ेदी में एक कप गुलाब जल डालकर उबालिए। अब इसमें एक-चौथाई चम्मच फिटकरी का पाउडर मिलाकर खूब फेंटिए। इस क्रीम को रोज़ एक घंटे तक बाँहों और कन्धों पर लगाइए। इसके अलावा चेहरे को निखारने वाली सभी वस्तुएँ बाँहों पर भी लगाई जा सकती हैं।

ब्लीचिंग की विधि

दो चम्मच ब्लीचिंग पाउडर, एक चम्मच हाइड्रोजन परऑक्साइड तीन-चार बूँद अमोनिया और खुशबू के लिए थोड़ा सा टैलक्म पाउडर मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें।

सिर पर स्कार्फ बाँध कर भौंहों, होंठ और आँखों का भाग छोड़कर इस लेप को पूरे चेहरे पर पोत लें। इस समय आँखों पर बर्फ में भीगे रुई के फाहे रख लेने चाहिए। नहीं तो उसमें पानी बहने लगेगा। 15-20 मिनट बाद चेहरे को धोकर कोई भी अच्छी क्रीम लगा लें। यदि चेहरे पर मुँहासे हो तो ब्लीचिंग बिलकुल न करें।

कई युवतियों के चेहरे ब्लीचिंग करते ही जलन होने लगती है, उन्हें चेहरा फौरन धो लेना चाहिए और फिर भविष्य में इसका इस्तेमाल बिलकुल नहीं करना चाहिए।

वैक्सिंग

टाँगों, हाथों और चेहरे के बाल हटाने के लिए कई उपाय हैं। टाँगों पर तो रेजर का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। बाँहों पर से बाल हटाने का उपाय है मोम। इसमें लोहे की पतली पट्टी से अनावश्यक बालों के कुछ भाग पर वैक्स फैलाते हैं। उस पर सूती कपड़ा रखकर उसका एक छोर दबाकर दूसरे छोर को बालों की विपरीत दिशा में खींचा जाता है। इससे बाल जड़ समेत कपड़े के साथ खिंचे चले आते हैं। आपकी पूरी त्वचा साफ और चिकनी दिखने लगती है। वैक्स की तैयार डिबिया बाज़ार में आम मिलती है।

अगर चेहरे पर हलके रोएँ हैं तो उन्हें ब्लीच कर सकते हैं। इसके लिए तीन हिस्सा हाइड्रोजन और एक हिस्सा छूट है। यानी रुई से शरीर के उस भाग पर लगाइए जहाँ के बाल आप सुनहरी करना चाहती हैं, चेहरे के बाल बिजली द्वारा भी निकाले जा सकते हैं। इसे इलेक्ट्रोलाइसिस कहते हैं। (पहले टैस्ट कर लें कि हाइड्रोजन आपकी त्वचा को माफ़िक आता है।)

बालों की देखभाल

चेहरे की देखभाल के साथ-साथ जरूरी है आपके बालों की देखभाल। वैसे आजकल बालों पर तेल न लगाने का फैशन चल पड़ा है और रूखे बाल ही सबको पसन्द हैं। परन्तु अगर उन रूखे बालों में हल्की-सी चमक रहे और वह साफ़ हों तभी अच्छे लगते हैं। अगर हो सके तो एक दिन छोड़कर कोई भी तेल (जैसे सरसों, नारियल) लेकर उसे हल्का गर्म कर लें। फिर उँगलियों के पोरों से हल्की मालिश करें। दो घंटे पश्चात् अच्छे शैम्पू से सिर धो लें। चिकनाई भी निकल जाएगी और हल्के गर्म पानी से बाल धोएँ। बाल मुलायम और चिकने बने रहेंगे।

बेसन को महीन कपड़े से छानकर रख लें और जब भी आप चाहे बेसन में खट्टा दही मिलाकर बाल धोएँ। इससे रूसी कम हो जाती है। अगर बालों में रूसी अधिक है तो नींबू को दो फाँकों में काटकर बीज निकाल दे और उन फांकों को गर्म पानी में डाल दें। ताकि थोड़ो मुलायम हो जाएँ। फिर इन फांकों को बारी-बारी लेकर सिर पर इस रस की मालिश करें ओर दो घंटे बाद बाल धो दें। आपके बाल साफ़ और रूसी रहित हो जाएँगे। ऐसा रोज़ करने से रूसी जड़ से चली जाएगी। हफ़्ते में एक बार डिटोल की कुछ बूँदें पानी में डालकर बाल धोएँ। गर्मियों में ऐसा करने से फोड़े-फुंसियों से राहत मिलेगी।

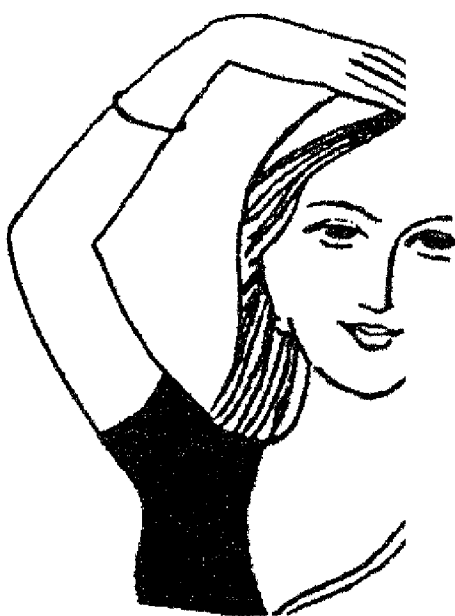
बाल लम्बे और घने करने के लिए एक काफ़ी आसान तरीका है बशर्ते वह नियमित रूप से अपनाया जाए। खोपड़ी पर नींबू के रस की मालिश

करने के बाद उसे सूखने दें। फिर अंडे की सफ़ेदी स मालिश क
छने हुए बेसन और ठंडे पानी से बाल धोने से बाल लम्बे और घ
है।

अगर बालों में जुएँ पड़ गई हैं तो उन्हें दूर करने का एक सरल
यह है कि एक हफ्ते तक आप डिटोल के दो बड़े चम्मच लेकर एक
मे डालकर उँगलियों के पोरों से सिर पर रात के समय मालिश क
बालों को किसी स्कार्फ से बॉध लें। और सुबह किसी शैम्पू से
आपके बाल साफ-सुथरें हो जाएंगे। वैसे बाजार में भी इस उपचार की
उपलब्ध है। अगर घरेलू उपाय अपनाना चाहें तो तुलसी के पत्तों को
पीस लें। इस मिश्रण का लेप सिर पर कर दें और फिर तीन-चार घ
किसी अच्छे शैम्पू से बाल धो लें। बालों की नियमित सफाई और दे
ही उनके स्वास्थ्य की निशानी है। सुन्दर, लम्बे, घने और रूसी रहित
के लिए कुछ निम्न उपाय लिखे जा रहे हैं—

रूसी साफ करने का तरीका

एक नींबू के रस में एक बड़ा चम्मच नारियल का तेल मिलाएँ। इस
को अपनी उँगलियों के पोरों से बालों में रात को सोते समय लगाएँ। सुबह उठकर बालों को स्नान करते समय धो डालें। आठ दिनों के लगातार प्रयोग से रूसी साफ हो जाएगी।

एक अंडे को अच्छी तरफ फेंटकर घोल तैयार करें जब इस मिश्रण में झाग उठने लगे तो एक नींबू का रस मिला लें। इस मिश्रण को बालों की

जड़ों में मालिश करें, एक घंटे बाद बालों को धो डालें।

नीम की कोमल पत्तियों को सिल पर बारीक पीसकर किसी पतले कपड़े से छान लें। इस रस को रात को सोते समय बालों में लगाएँ। सुबह स्नान करते समय बालों को धो डालें।

यदि आपके बाल गिरते हैं तो प्याज का रस बालों की जड़ों में लगाएँ और दो घंटों पश्चात बालों को धो डालें, तीन दिनों में बाल गिरना बन्द हो जाएगा।

रात को अरहर का दाल भिगो दें। सुबह सिल पर महीन पीसकर बालों में लगाने से भी बाल मुलायम और रूसी रहित करने में भी लाभ होता है।

आँखें

आँखों को सुन्दर और आकर्षक बनाने के लिए सही मेकअप के साथ उनकी नियमित देखभाल बेहद जरूरी है। धूप और धूल से दुखती आँखों पर खीरे के टुकड़े काटकर रखिए आपको आराम मिलेगा। आँखों की चमक और सुन्दरता बनाए रखने के लिए दिन में आराम करते समय रुई के फोहे गुलाब जल में भिगोकर आँखों को इनसे लगभग पन्द्रह मिनट के लिए ढकिए।

आँखों के नीचे काले दागों को मिटाने के लिए अपनी सेहत का ख्याल रखिए और रात को कम-से-कम आठ घंटे जरूर सोइए। गुनगुने दूध में भिगोए रुई के फोहों से कुछ मिनट तक आँखों पर रखने से इन दागों को मिटाने में सहायता मिलती है। इसके अलावा किसी अच्छी क्रीम या मलाई मे नींबू के रस की कुछ बूँदें मिलाकर रोज़ाना मालिश करने से भी ये दाग कम होंगे। पेट साफ़ होने से आँखों में चमक आ जाती है। सुबह एक गिलास पानी में एक चम्मच शहद और सिरका मिलाकर पीने से पेट साफ़ रहता है और आँखों की चमक बनी रहती है।

आँखों की नियमित कसरत करने से आँखें ठीक रहती हैं। आँखों को दस-दस बार दाएँ-बाएँ, ऊपर-नीचे और गोल-गोल घुमाइए। इन कसरतों को करते समय बीच-बीच में आँखों को हथेली से ढककर (हथेलियाँ आपस में रगड़कर) आराम देती रहें। भौंवों को मुलायम बनाए रखने के लिए उन पर रोज रात को नारियल का तेल लगाना चाहिए। आजकल शैडो, लाइनर एवं मस्कारा आदि प्रसाधनों का आँखों के मेकअप के लिए काफी प्रचलन

है। पर इनका प्रयोग विशेष अवसरों पर ही करें तो अच्छा है।

रात के समय आँखों का मेकअप जरूर उतारकर ही सोएँ। इसके लिए गीली रुई का इस्तेमाल किया जा सकता है। सोने से पहले आँखों के चारों ओर चिकनी क्रीम लगाने से भी आँखों की त्वचा को लाभ होता है। कभी दूसरे व्यक्ति का तौलिया, रूमाल या साबुन इस्तेमाल न करें। इससे विशेष रूप से ट्रेकोम्स या रोहे जैसे रोग, आँखों में हो सकता है। गन्दे हाथ भी न लगाएँ।

सुन्दर शरीर के लिए भाप लीजिए

दस या पन्द्रह दिन में एक बार चेहरे पर भाप अवश्य लें। एक तो बन्द रोमकूप खुलेंगे, दूसरे त्वचा की कोशिकाओं में रक्त संचार होगा।

भाप लेने के लिए चौड़े मुँह के बर्तन में पानी खौलाएं। चेहरे पर ताज़े नमक रहित मक्खन या किसी कोल्ड क्रीम की मालिश करें। मालिश करते समय उँगलियों को नीचे से क्रमशः ऊपर की ओर ले जाएं, गाल व ठोडी पर गोल-गोल मालिश करें। जब मक्खन पूरा पिघल जाए और चेहरा चिकना होकर ताँबई रंग ले ले तो उबलते पानी की भाप पर चेहरा रखकर किसी भी मोटे तौलिये से चेहरा सिर से ढक लें। जब पसीने की धार बहती महसूस हो तो पसीना तौलिये से साफ़ कर लें और पाँच मिनट बाद बर्फ के ठंडे पानी से चेहरे पर छींटे दें। पुनः चेहरा पोंछ लें और हल्की- सी कोल्ड क्रीम हथेली पर लगाकर चेहरे पर लगा लें। आप चाहें तो कोई अच्छा-सा फेस पैक भी लगा सकती हैं।

फेस पैक या लेप (स्टीम करने के बाद)

फेस पैक लगाने का खासा प्रचलन हो गया है, लेकिन लगाने से पहले इनकी जानकारी होनी जरूरी है। मड पैक या ब्यूटी मास्क तीन हफ्ते में एक बार प्रयोग किया जाना चाहिए। फेस पैक का सबसे बड़ा लाभ ये है कि चेहरे की त्वचा के ढीलेपन से बचाव होता है। रोमकूप मैल जो त्वचा को बेजान बनाते हैं। उससे भी बचा जा सकता है। वैसे तो बाज़ार में भी अनेक प्रकार

के फेस पैक्स उपलब्ध हैं परन्तु आप चाहें तो उन्हें घर पर बड़ी आसानी से तैयार कर सकती हैं।

रूखी त्वचा के लिए फेस पैक

एक चम्मच दूध, आधा चम्मच शहद, एक अंडे की जर्दी और एक चम्मच स्किन मिल्क का पाउडर। इन चारों चीज़ों को मिला लीजिए। खूब अच्छी तरह से फेंट कर यह लेप चेहरे पर पन्द्रह मिनट तक लगा रहने दें। फिर हल्के गर्म पानी से धोकर ठंडे पानी के छींटों से चेहरे को ताज़ा कर लें।

सामान्य त्वचा के लिए फेस मास्क या पैक

दो चम्मच मुलतानी मिट्टी, दो चम्मच दही, आधा चम्मच ग्लिसरीन—इन चीज़ों में थोड़ा सा दूध मिलाकर लेप तैयार कर लें और चेहरे पर पन्द्रह मिनट तक लगा रहने दें। बाद में ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

तेलयुक्त त्वचा के लिए

एक चम्मच बिना मलाईवाले दूध या ड्राइ स्किन-मिल्क, आधा चम्मच शहद, एक अंडे की सफ़ेदी—इन सब चीज़ों को मिलाकर चेहरे पर लगाएँ। पन्द्रह मिनट बाद पहले गर्म पानी से और फिर ठंडे पानी से धो लें।

इसी प्रकार अन्य पैक भी हैं जैसे चन्दन-हल्दी का लेप, बेसन, गुलाब जल व चन्दन का लेप या केवल अंडे की सफ़ेदी का लेप। इन सबसे त्वचा पर निखार आता है। चेहरे की झुर्रियाँ दूर होती हैं और त्वचा में निखार आता है।

आप चाहें तो शरीर पर मालिश के बाद उबटन का प्रयोग भी कर सकती हैं। उबटन मलाई, हल्दी व बेसन के मिश्रण से बनाया जा सकता है।

उबटन

त्वचा की देखभाल कैसे करें ?

नारी सौन्दर्य का महत्त्व तो आदिकाल से ही रहा है। प्राचीन काल में भी महिलाएँ अपने सौन्दर्य को बढ़ाने के लिए अनेक प्रकार के उबटनों का प्रयोग करती थीं। आज भी अन्य सौन्दर्य प्रसाधनों के साथ-साथ उबटनों का विशेष महत्त्व है। वैसे तो बड़े शहरों में अनेक ब्यूटी क्लिनिक खुल गए हैं। पर इनमें उपचार काफी मँहगा है। आपको आश्चर्य होगा कि इन ब्यूटी क्लिनिक्स में भी, कई एक रसोईघर की चीज़ें फेस-पैक्स आदि के लिए उपयोग में लाई जाती हैं।

त्वचा पर बदलते मौसम का प्रभाव तो पड़ता ही है, पर अकसर महिलाएँ घर के काम-काज की जिम्मेदारियों में इतनी व्यस्त हो जाती हैं, कि अपनी सुन्दरता का ध्यान ठीक से नहीं रख पातीं। धीरे-धीरे त्वचा खराब होने लगती है और सूख जाती है। कहते हैं, त्वचा जब सूखती है, तो मरती भी है, इसलिए त्वचा कभी शुष्क न होने पाए।

सबसे पहले हाथों की देखभाल को लेते हैं। काम के तुरन्त बाद गर्म पानी में कुछ देर तक हथेलियों और उँगलियों को डुबोकर धोएँ, फिर उन्हें पोंछकर किसी अच्छी क्रीम से अथवा मलाई से मालिश करें। ग्लिसरीन में गुलाब जल मिलकर उपयोग में लाएँ। काम करते-करते कई बार उँगलियाँ अकड़ जाती हैं। उँगलियों को बार-बार बन्द कर खोलने की क्रिया से उनमें गति आ जाती है।

मुख की त्वचा की ताज़गी को बरकरार रखने के लिए हफ़्ते में एक बार चेहरे को स्टीम करें। स्टीम करने के पश्चात् कोई-सा भी अच्छा एस्ट्रींजेंट रुई के फोहे से लगाएँ। इसके पश्चात् फेस-पैक का प्रयोग करें। उबटन लगा कर आप कुछ देर के लिए आराम से आँखें बन्द करके लेट जाएँ। यहाँ पर पेश हैं कुछ घरेलू उबटन, जिनसे आपकी त्वचा मुलायम बनी रहेगी।

अंडे का उबटन

एक अंडे का पीला हिस्सा, दो बड़ा चम्मच भर दूध, कुछ बूँदें नींबू का रस और कुछ बूँदे सन्तरे का रस लें। अब इन्हें काँटे से अच्छी तरह मिला लें। फिर धीरे-धीरे उँगलियों से चेहरे, गर्दन, हाथ और पाँव पर लेप करें। 15 मिनट तक इस लेप को लगा रहने दें। सूख जाने पर एक कटोरी में थोड़ा गर्म दूध लेकर रुई के फोहे को गर्म दूध में डुबो-डुबो कर उसी फोहे से सब भाग साफ़ कर लें। सर्दी के मौसम में हफ़्ते में दो बार करने से त्वचा मुलायम और सुन्दर बनी रहेगी।

गाजर का उबटन

एक अंडे का सफ़ेद हिस्सा, गाजर का रस दो बड़ा चम्मच भर, दो चम्मच दूध, नींबू के रस की कुछ बूँदें, एक छोटा चम्मच बादाम रोगन (सूखी त्वचा वालों के लिए) अथवा एक छोटा चम्मच भर ऑलिव ऑयल लें। जिन लोगो को मुँहासे निकलते हैं वे कोई भी तेल न मिलाएँ। इन सब चीजों के लेप को सारे शरीर पर 20 मिनट तक लगा रहने दें। सूख जाने पर गर्म पानी से नहा लें।

चन्दन का उबटन

दो बड़े चम्मच भर दूध में चन्दन घिसकर मिला दें। 20 मिनट तक इसका लेप लगा रहने दें। सूख जाने पर मुँह गुनगुने पानी से धो लें।

खीरे व सन्तरे का रस

मुँह धोकर रुई के फोहे को किसी एक रस में भिगो-भिगोकर त्वचा पर लगाएँ। मुँहासों के लिए ये दोनों रस बड़े लाभदायक हैं। इसके बाद मेकअप

की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। साफ़, मुलायम त्वचा अपने-आप में एक सौन्दर्य है।

सन्तरे के छिलकों से भी बड़ा अच्छा एस्ट्रींजेंट बनाया जा सकता है। एक शीशे के बर्तन में ठंडा पानी लें और सन्तरे के छिलके को ठंडे पानी में रखकर ही काँटें। कटे हुए छिलकों को इस बर्तन में रात भर पड़ा रहने दें। सुबह साफ कपड़े से छानकर इस पानी को शीशी में भरकर फ्रिज़ में रख लें। मुख धोने के बाद रुई के फोहे को इसमें डुबो कर लगा सकती हैं।

मुँहासों को हाथ से कभी न नोचें और मुख पर साबुन का भी प्रयोग न करें। चेहरा साफ करने के लिए बेसन को पतले कपड़े से छानकर रख लें और जब भी मुँह धोएँ, इसे प्रयोग में लाएँ।

मुँहासों और चेहरे पर पड़े दागों के लिए जायफल को दूध में मिलाकर रात के समय चेहरे पर लगा दें और सुबह गुनगुने पानी से मुँह धो डालें। बीस दिन तक इस विधि का प्रयोग करें। काफी आराम मिलता है और चेहरा साफ़ हो जाता है। एक जायफल चार रोज़ तक चल सकता है और बाजार में आसानी से मिल जाता है।

पार्टी व विवाह के अवसरों पर आपका रूप-शृंगार

विवाह व पार्टी जैसे अवसरों पर शृंगार करने के लिए कुछ बातों का सदा ध्यान रखना चाहिए।

1. मेकअप सादा हो और स्वाभाविकता बढ़ाए। इससे आप आकर्षक और खूबसूरत लगें, न कि कोई नाटकीय पात्र।
2. दिन में मेकअप हल्का और रात को गहरा करें।
3. अगर दुलहन का शृंगार करना हो तो कम-से-कम तीन घंटे पहले मेकअप करना शुरू कर दें।
4. शृंगार की सामग्री किसी बड़े डिब्बे में बन्द करके एक ही निश्चित स्थान पर रखने से समय कम लगेगा।
5. शादी के दिन पहनी जानेवाली पोशाक पहले से ही तैयार हो। उसमें जरी-गोटा टाँककर, इस्तिरी करवाकर डिब्बे में बन्द करके मेकअप के सामान के साथ ही अलमारी में बन्द करके रख दें।
6. मेकअप के लिए अलग एक कमरा चुनें, जहाँ सिर्फ वधू और उसकी सहायतार्थ एक और युवती हो।
7. गर्मी में कमरे में पर्याप्त हवा का प्रबन्ध रहे, वर्ना चेहरे पर पसीने की धारियाँ उभरेंगी और बारात आने तक वधू का चेहरा बदरंग

हो जाएगा।

कमरे में रोशनी भी खूब हो।

शादी के दो दिन पहले भी मेकअप की तैयारी शुरू कर दें, अगर रोम छिद्र (चेहरे पर) कुछ बड़े हैं तो उससे ब्लीचिंग से रंगहीन कर लें।

लिपस्टिक का रंग कपड़ों के रंग से अवश्य मेल खाए। यदि आपने लंहगा पहना है, तो उसके साथ लम्बी चोटी बनाएँ, इस पर फूलों की वेणी भी लगाई जा सकती है। अगर आपके बाल छोटे हैं तो बनावटी बाल लगाकर चोटी बनाई जा सकती है।

पर साड़ी के साथ तो जूड़ा ही बनाना होगा। इस समय पफ लगाकर ऊँचा उठा हुआ सादा जूड़ा बनाया जा सकता है। क्योंकि पूरा जूड़ा तो साड़ी के पल्ले से ढका रहता है। यदि कद लम्बा हो, तो जूड़ा नीचा रखें। छोटे कद के साथ कुछ ऊँचाई पर अच्छा लगेगा। जूड़े पर फूलों का गजरा टाँक लें, आपके चारों तरफ का वातावरण महक उठेगा। इसके साथ ही अपनी हथेली, कान, गर्दन पर भीनी-भीनी सुगन्ध वाला परफ्यूम लगा लें।

कपड़ों का रंग लाल ही रखें। यह शादीवाले दिन सब पर अच्छा लगता है। सांवले रंग की लड़कियों को कत्थई रंग की साड़ी या लहगा पहनना चाहिए।

जब भी आप किसी पार्टी या विवाह के अवसर की तैयारी करें मेकअप करने से पूर्व दांत जरूर साफ़ कर लें अन्यथा सारा साज सिंगार बेकार है।

हाथों का शृंगार यानी 'मैनीक्योर'

हाथों के साज-सँवार को 'मैनीक्योर' कहते हैं। यह शब्द लैटिन के मानुस' और 'क्योरा' शब्दों से मिलकर बना है। जिसका अर्थ है हाथों की देखभाल। मैनीक्योर में नाखूनों और पूरे हाथों की सफ़ाई, मालिश, व्यायाम ओर सजावट की जाती है।

मैनीक्योर के लिए जरूरी चीज़ें हैं—नेल फाइल (रेत, एमरी बोर्ड, आरेंज वुड स्टिक, स्टील नेल पुशर, तेज़ कैंची, क्यूटीकल नाइफ, नेल ब्रश, एक कटोरा, साफ़ तौलिया, नेल पॉलिश-रिमूवर, टेलकम पाउडर, हाइड्रोजन पेराक्साइड, क्रीम, हैंड लोशन और नेल पॉलिश।

हाथों के नाखून चार प्रकार के होते हैं—आगे से चौकोर, अंडाकार, नुकीले तथा गोल। छोटी और मोटी उँगलियों पर अंडाकार नाखून बनाने चाहिए। पतली और लम्बी उँगलियों पर छोटे गोल नाखून अच्छे लगते हैं।

सबसे पहले रुई का फाहा नेल पॉलिश रिमूवर में गीला करके पुरानी नेल पॉलिश हटानी चाहिए। एक-एक नाखून से गीली रुई से नेल पॉलिश हटाते जाइए। इसके बाद रेती से पहले बाएँ हाथ के नाखूनों को फाइल करें और फिर दाएँ हाथ के। फिर एक कटोरे में गुनगुना पानी लेकर उसमें तरल साबुन या शैम्पू हाइड्रोजन पैराक्साइड की दो तीन बूँदें डालकर उसमें उँगलियाँ डुबो देनी चाहिए। ऐसा करने से उँगलियाँ, नाखून और क्यूटिकल साफ और नरम हो जाते हैं। पानी में उँगलियाँ लगभग दस मिनट तक डुबोए रखना चाहिए। इसके बाद नेल ब्रश से नाखूनों को साफ़ करना

चाहिए, ताकि सारा मैल साफ़ हो जाए। फिर साफ़ तौलिये से हाथों को पोछ कर नाखूनों पर क्यूटिकल ऑयल लगाते हैं। हाथों पर कोई अच्छा-सा हैड लोशन या क्रीम भी लगाई जा सकती है।

उँगलियों और हाथों की अच्छी तरह मालिश करनी चाहिए। मालिश से रक्त प्रवाह तेज़ हो जाता है। जोड़ मुलायम होकर नरम हो जाते हैं और हाथों को बड़ा आराम मिलता है। हर उँगली की अलग-अलग मालिश करनी चाहिए। हाथों की मालिश अँगूठे से दबा-दबाकर करते हैं। उँगलियों का व्यायाम करते समय हर उँगली को पकड़कर गोलाकार में घुमाते हैं। हाथ की मुट्ठी बाँधकर आटा गूँथने की मुद्रा में हाथ के ऊपर दबाव डालें। यह आठ-दस बार करें। इससे नसों को आराम मिलता है। उँगलियों में उँगलियाँ फँसाकर अपनी ओर खींचने से पूरे हाथ का रक्त प्रवाह तेज़ हो जाता है।

हाथों को कसरत कराने के बाद अन्त में नाखूनों पर नेल पॉलिश लगानी चाहिए। पहले बाएँ हाथ की उँगलियों में फिर दाएँ हाथ की उँगलियों में नेल पॉलिश लगानी चाहिए। पहले 'बेस-कोट' लगाते हैं। नेल पॉलिश क्यूटिक्स के साथ-साथ लगाते हुए एक सिरे से दूसरी ओर लगाना चाहिए। अच्छी नेल पॉलिश लगाने के लिए वैसे तो तीन कोट लगाए जाते हैं। पर आम तौर पर दो भी काफी रहते हैं। नेल पॉलिश लगाने के बाद उन्हें अच्छी प्रकार सुखा लें।

सैंट की बहार

खुशबू शब्द वाकई शायराना है। मेकअप करने के बाद हल्की-सी सैंट की खुशबू व्यक्तित्व को नाजुक और खुशबू भरा बना देती है। सैंट जैसी सूक्ष्म चीज को बड़े सँभाल कर इस्तेमाल करना चाहिए। कहते हैं सौन्दर्य की मलिका क्लियोपेट्रा, खुशबू का प्रयोग श्रेष्ठ रूप से करना जानती थी। पर आज एक औसत स्त्री इस सैंट को विभिन्न रूपों में अपनाकर अपना व्यक्तित्व निखार सकती है। उसके लिए आप निम्नलिखित बातों की ओर ध्यान दें।

- सैंट का चुनाव बहुत महत्त्वपूर्ण बात है। विशेष प्रसंगों के लिए बढ़िया रोजमर्रा के लिए क्लीन वॉटर या कोई साधारण सैंट। हाँ, सैंट का मूल्य बजट को बिखरा न दे।

- सैंट आपके व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाना चाहिए। ढेर सारी सैंट उँड़लने से अच्छा है, उसे नाड़ी स्पन्दक स्थानों पर लगाया जाए, जैसे—कनपटियों पर, गर्दन के दोनों ओर के भीतरी भाग पर और कलाइयों पर।

- रुई के फाहे पर थोड़ी सी सैंट उँड़ेलिए, उस फाहे को ज़री के कपड़ों को छोड़कर, बाकी हर प्रकार के कपड़ों के बीच रख दीजिए। कपड़े भीनी-सी और प्राकृतिक सुगन्ध से भर जाएँगे।

- रूमाल पर सैंट छिड़क कर, उसे हैंडबैग में रखिए। जब भी आप

उसे खोलेंगी खुशबू का झोंका आपके व्यक्तित्व को खुशनुमा बना देगा।

- सैंट को बालों के बहुत करीब न लगाएँ क्योंकि आप नहीं जान सकती कि कौन से प्रकार का सैंट कौन से रासायनिक तत्त्व से बना है। इसलिए बालों पर सफ़ेदी लाने का रिस्क न लें।
- बहुत गर्मी में या बहुत थकान की स्थिति में कोलोन वॉटर को स्नान के पानी में मिलाने से तरो-ताजा महसूस किया जा सकता है। आज़माइए, यह नुस्का जादू का असर करता है।
- स्प्रे में कोलोन वॉटर भरा जाए और फिर कपड़ों पर उसे स्प्रे कर लिया जाए तो बहुत देर तक वह सुगन्ध कपड़ों पर बनी रहेगी।
- सैंट का प्रयोग अपने कीमती वस्त्र व गहने पहनने से पहले ही कर लें तो बेहतर है क्योंकि मोती व अन्य कीमती गहनों में जड़ें पत्थर अपना रंग खो सकते हैं।

वेशभूषा

स्त्री की सुन्दरता और कवि की कल्पना में युगयुगान्
है। तोते जैसी तीखी नाक, मृग-नयन, गुलाबी पंखुड़िय
गाल और नागिन जैसे लहराते बाल। इसी कल्पन
सहपाठिन ने एक फैन्सी-ड्रेस शो में साकार कर दिख
के फव्वारे छूट गए। अलग-अलग खूबियाँ व्यक्तित्व को उभारने के वजाय हास्यास्पद बना देती हैं।

सबसे पहले हम लेते हैं कपड़ों के चुनाव को। आधुनिक युग में जहाँ तरह-तरह की पोशाकों का प्रचलन हो तो उनका चुनाव बहुत ही सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए। अपने कपड़ों का चयन करते समय आपको अपने शरीर की बनावट, लम्बाई, चौड़ाई और उम्र को ध्यान में रखना होगा। इन सब बातों

को ध्यान मे रखकर यदि आप कपडे लगी तो वा अवश्य ही आप पर सुन्दर लगेगे। वास्तव में वस्त्रों का अच्छा लगना आपके पूरे व्यक्तित्व पर निर्भर करता है। कपड़ों द्वारा हम अपने शरीर की कमियों को छुपा सकते हैं। जो युवतियाँ लम्बे कद की हैं वे ऐसे कपड़े पहने जिससे वे कम लम्बी लगें। लम्बी और नाजुक शरीरवाली स्त्रियों पर टेढ़ी लाइनों वाले या छोटे फूलोंवाले कपड़े ज़्यादा फबते हैं। औरगेंडी और कॉटन की साड़ियाँ उनके शरीर को भरा हुआ दिखाने में सहायक होंगी। दुबलापन भी कुछ कम दिखाई देता है। इसी के विपरीत भारी और छोटे कद की स्त्रियों को लम्बाई और भारीपन को कम दिखाने वाले कपड़े पहनने चाहिए। लम्बी धारियों और बड़े फूलोंवाले वस्त्र ऐसा करने में सहायक हो सकते हैं। सूती और माड़ वाली साड़ियों मे उनका भारीपन ज़्यादा उभर कर सामने आएगा। कमज़ोर युवतियाँ अगर थोडे ढीले परिधान पहने तब भी उनका शरीर भरा हुआ लगेगा, पर वे इतने ढीले भी न हों वे कार्टून लगें। इसी प्रकार बहुत मोटी स्त्रियाँ तंग वस्त्र धारण न करें। तंग कपड़े में उनके शरीर का भराव ज़्यादा उभरकर सामने आएगा।

अब हम रंगों के चुनाव को लेते हैं, यहाँ से यह कहना भी असंगत नहीं होगा कि हमारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व ही रंगों से बना है। जिन रंगों के हम कपड़े पहनते हैं। उसका हमारे ऊपर ही नहीं, सभी देखनेवालों पर भी प्रभाव पड़ता है। अधिक साँवले रंगवाली युवतियों को ऐसे रंगों का चुनाव करना चाहिए जिसमें शोख लाल रंग कम हो। नीला और हरा यदि हल्का हो तो अच्छा लगेगा। ऊपर से नीचे तक स्वयं को सफ़ेद कपड़ों में सुसज्जित न करें ऐसा करने से आपका रंग अलग ही चमकने लगेगा। हाँ किसी गहरे रग के ब्लाउज के साथ उससे मेल खाती प्रिंटिड साड़ी अच्छी दिखेगी। छोटे कद पर प्लेन रंगों के कपड़े उसको लम्बा दिखाने में सहायक होंगे।

यदि आपका रंग बीच का है तो कुछ रंगों को छोड़ कर शेष सभी रग आप पर अच्छे लगेंगे। और यदि आप गोरी हैं और आपकी त्वचा भी अच्छी है तो रंगों की समस्या कम है। पर बहुत गोरी महिलाओं को बहुत गहरे रंगोंवाले कपड़े धारण नहीं करने चाहिए। इससे उनका रंग अलग ही चमकने लगता है। हल्के रंग के कपड़े गोरे रंग पर ज्यादा खिलते हैं।

रंगों को चयन कर लेना ही पर्याप्त नहीं। अच्छे-से-अच्छे कपड़े की

सिलाई यदि ढंग से नहीं हो पाई तो सारी मेहनत बेकार। कपड़ों का साइज़ ठीक होना अति आवश्यक है। यदि आप सिले हुए कपड़े खरीद रही हैं तो उनके साइज़ पर अवश्य ध्यान दें।

अब बारी आती है कपड़ों के फैशन की। आज के इन मँहगाई के दिनों में फैशन शब्द अगर हास्यास्पद नहीं तो खटकता जरूर है। पर कहते हैं न कि सजना और सजाना तो नारी की रग-रग में समाया हुआ है। इसलिए वह अपने लिए कोई-न-कोई हल ढूँढ ही निकालती है। फैशन अपने आप में कोई बुरी वस्तु नहीं, बल्कि अगर ये कहा जाए कि नवीनता ही फैशन का दूसरा नाम है तो कुछ गलत न होगा। हर युग की अपनी माँग होती है। कभी लँहगे-चोली का फैशन आ निकलता है तो कभी मिक्सी और बैल बॉटम का। नारी स्वभाव से ही श्रृंगार प्रिय है। श्रृंगार यदि स्वाभाविक इच्छा है तो फैशन उसको निखारने की व समयानुकूल बनाने की कला। दोनो एक-दूसरे के पूरक हैं। लेकिन नवीनता की खोज हमें अपनी सांस्कृतिक मर्यादाओं के बीच ही करनी होगी। किसी का भी अन्धानुकरण आपके लिए आलोचना का विषय बन सकता है। फैशन ऐसा होना चाहिए जो नारी को रंग-बिरंगी गुड़िया न बनाकर उसके व्यक्तित्व में सहज निखार ला दे। कुछ लोग फैशन में भी सादगी पसन्द करते हैं। वेशभूषा में सादगी का अर्थ है तड़क-भड़क से दूर, सुन्दर साफ़ और स्वाभाविक खिलनेवाला रूप और श्रृंगार।

एक बात मैं और कहना चाहूँगी कि फैशन को चरित्र से न जोड़ा जाए। फैशन करनेवाली और न फैशन करनेवाली दोनों ही श्लील और अश्लील हो सकती हैं। ये समस्या युवा लड़कियों के सामने कुछ ज़्यादा ही है। अगर वो कहीं पाँच साल पुराना फैशन करके जाती हैं तो उन्हे आउटडेटिड कहकर चिढ़ाया जाता है। और अगर आधुनिक वस्त्रों में सजकर जाती हैं तो अन्य लोगों की फब्तियों और आलोचना का सामना करना पडता है, "अरे वाह ! इसके ऊपर तो ज़रा भी नहीं फबा। शक्ल तो है नहीं और फैशन करने चली !" इसके साथ-साथ अभिभावकों की आलोचना भी की जाती है। "पता नहीं माँ कैसी है जो रोकती नहीं !" अभिभावकों को चाहिए कि इस समस्या को बड़ी सूझ-बूझ से सुलझाएँ। बच्चे फैशन जरूर करें, पर अतिवादिता और भौंडेपन से दूर रहें। आप भले ही चार

जोड़ रखें, पर वे आधुनिक और सुरुचिपूर्ण ढंग से सिले हों।

शृंगार समयानुकूल, स्थिति अनुकूल और अवसरानुकूल होना चाहिए। जैसे ब्याह शादियों पर, पार्टियों पर फैशन में चमक-दमक को काफी स्थान मिल सकता है, परन्तु सार्वजनिक स्थानों पर जाते समय मेकअप और वेशभूषा में सादगी होनी चाहिए। खासकर कामकाजी महिलाओं को और कॉलेज की छात्राओं को सुरक्षा, सम्मान और सुरुचिपूर्ण ढंग का लिबास पहनना चाहिए।

आर्थिक दृष्टि से भी आपका पहनावा ऐसा होना चाहिए जो आपके बजट में ही सीमित रहे। फैशन चाहे बन्द गले का हो या खुले गले का, आपका चुनाव मध्यम रहे। बदलते फैशन की दौड़ में अनावश्यक आर्थिक हानि न उठानी पड़े। आप वही करिए और वही कपड़ा चुनिए जो आपकी बनावट से मेल खाता हो।

बदलते मौसम में वेशभूषा का एक महत्त्वपूर्ण स्थान है। सर्दियों मे ऑखों को चटकीले रंग भाते हैं तो गर्मियों में सूती और हल्के रंग के कपडे, लेकिन बारिश के दिनों में नाएलौन-टेरीकोट के कपड़ों का अधिक प्रयोग करे। क्योंकि उन पर से दाग-धब्बे आसानी से छूट जाते हैं। पोलिएस्टर की साड़ी के साथ कॉटन का या रूबिया वॉयल का ब्लाउज गर्मी से बचाने में सहायक होगा। अन्त में इतना ही कहूँगी कि आप कलात्मक और सादी बने, फूहड़ नहीं। फैशन को नवीनता में ढालकर और सौन्दर्य को कला का जामा पहनाकर सदा अपने व्यक्तित्व में निखार लाने की कोशिश में रहे।

वेशभूषा के बारे में कुछ जरूरी बातें

सज-धजकर रहना, सुन्दर कपड़े धारण करना तो सभी को अच्छा लगता है और इससे मन भी प्रसन्न रहता है। पर उन कपड़ों की देखभाल करना और उनका रख-रखाव भी उतना ही जरूरी है।

1. जब भी हम बाहर से आकर कपड़े उतारें, तो उन्हें अच्छी तरह से तह लगाकर और अगर हो सके तो इस्तिरी करके रखना चाहिए।
2. अगर आपने गर्म कपड़े सँभालने हैं तो अलमारी में रखने से पहले खुली हवा और धूप में डालिए ताकि हवा उनकी नमी सोखकर

उन्हें पुनः स्वच्छ बना दें। साथ ही ऐसा करना कपड़ों पर पड़ी सलवटें हटाने में भी सहायक होता है।

3. ऊनी कपड़ों को उतारने के बाद और पहनने से पहले ब्रुश करना भी अति उत्तम है। इससे उनकी आयु बढ़ जाती है। ऊनी कपड़ों को ऊपर से नीचे की ओर अच्छी तरह कसकर ज़ोर से ब्रुश करने से उनमें फँसे हुए मिट्टी के कण आसानी से निकल जाते हैं। ब्रुश करते वक्त जेब, कफ, चुन्नट, कॉलर आदि ध्यान से साफ़ करें क्योंकि इन भागों पर ज़्यादा मैल या मिट्टी जमती है।

4. कपड़े हैंगरों पर लटकाकर रखने चाहिए ताकि उनका आकार न बिगड़े।

5. रेशमी साड़ियाँ और हाथ से बने कपड़े सदा घर पर ही धोने चाहिए। अकसर हम इन कपड़ों के पहनने के बाद मैले होने पर भी कम धोते हैं इसलिए कभी-कभी वह इतने मैले हो जाते हैं कि मटमैले रंग की स्थिति तक पहुँच जाते हैं। ऐसे में उनको कीड़ा लगना तो स्वाभाविक ही है। इसलिए पहले से ही सावधानी बरतते हुए उन्हें समय-समय पर धोते रहना चाहिए। इनकी धुलाई करते समय उन्हें ज़्यादा देर पानी में नहीं डुबोना चाहिए। क्योंकि उससे कपड़े बदरंग हो जाते हैं। रेशमी और ऊनी वस्त्रों के लिए रीठे पानी में उबालकर फिर उन्हें छान लें और हल्के गर्म पानी से वस्त्र धोएँ तो उनकी चमक बनी रहेगी। अन्यथा तरल साबुन का भी प्रयोग किया जा सकता है।

6. अगर किसी ऊनी परिधान को आप पहली बार धो रहे हों तो पहले उसे एक कागज़ पर रखकर उसकी नाप का एक रेखाचित्र बना लें और हर बार धोने के बाद इस कागज़ के रेखाचित्र से उसे नापें।

7. धोने से पहले इस बात की जाँच भी कर लें कि कहीं कपड़े का रंग तो नहीं निकलता। इसके लिए आप कपड़े के एक छोर को गुनगुने पानी में थोड़ी देर डुबोकर रखें। जब तक ये यकीन न हो जाए कि रंग पक्का है तब तक कोई भी दूसरा कपड़ा उसके

साथ न डुबाएं.

8. ऊनी कपड़ों को साबुन के घोल में दो-तीन मिनट तक डुबोकर रखें ताकि मैल निकल जाए। हाथों से हल्का-हल्का दबाकर कपड़े को रगड़ें या निचोड़ें नहीं, और न ही बार-बार उसे पानी से बाहर निकालें क्योंकि इससे वे फैल जाते हैं।
9. सफेद नए परिधानों को धोने से पहले ठंडे पानी में दो-तीन चम्मच घरेलू अमोनिया डालकर पाँच से दस मिनट तक डुबोएँ।
10. अगर ऊन के साथ अन्य चमकदार धागे, मोती या अन्य सजावट की वस्तुएँ लगी हों तो कपड़ों को ड्राइक्लीनिंग करवाना चाहिए।

बातचीत

हर कुशल काम करने की तरह बात करना भी एक कला है। चाहे व छोटी-से-छोटी बात हो अथवा बड़ी-से-बड़ी। जीवन के हर क्षेत्र में सफल होने के लिए इस कला में निपुण होना बड़ा महत्त्वपूर्ण है। जब हमारा छोटा बच्चा पहले-पहल भाषा के कुछ शब्द सीखना आरम्भ करता है तो उसके बात करने के गलत ढंग पर सब बड़े-बूढ़ों को हँसी आती है, परन्तु जैसे-जैसे वह बड़ा होता जाता है झट उसकी माँ उसकी गलत बात पर उसे टोक देती है, "नहीं, बेटे ! किसी के सामने ऐसा नहीं बोलते" और बच्चा धीरे-धीरे सीखना आरम्भ कर देता है। हम जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं बात करने की इस कला के कई नमूने हमारे सामने आते हैं। इनमें से कुछ तो मन को खटकते हैं और कुछ भले भी लगते हैं। मेरे पापा अकसर कहा करते हैं कि इनसान की जुबान उसको राजगद्दी पर भी बिठाती है और गधे पर भी। ये सूक्ति सौ फीसदी सच है। पर उस पर अमल करना उतना ही कठिन भी है।

कहते हैं कि सुन्दरी को गहनों की जरूरत नहीं होती। इसी प्रकार कोमल और मीठी बोली सुननेवालों का मन मोह लेती है। कर्कश और भद्दी आवाज़वालों

से सभी दूर भागते हैं। माना कि ईश्वर की देन पर किसी का जोर नही, परन्तु अभ्यास और अच्छी शिक्षा से इस कमी को काफी हद तक दूर किया जा सकता है।

आवाज़ तो हुई एक साज़ की तरह, राग में शब्दों का महत्त्व भी तो है। इसी तरह आपस की बोलचाल में शब्दों तथा कहने के ढंग का महत्त्व है।

पारिवारिक जीवन में और संयुक्त परिवार में अनियन्त्रित बातों के परिणाम बड़े ही दुखद होते हैं। ज़रा सा ताना किसी ने दिया तो झट मनमुटाव पैदा हो गया। और कई बार तो अनजाने में ही ऐसी बात मुख से निकल जाती है जो सुननेवालों को खटकती है।

मेरी एक सखी की शादी हुई। वह सुन्दर तो थी ही और साथ-ही-साथ कार्यकुशल भी। माँ-बाप ने दहेज में दिया भी काफ़ी। मैं उसकी सासजी के पास बैठकर बात कर ही रही थी कि अचानक उनकी एक सखी भी वहाँ आ गई। बातों-ही-बातों में सासजी की सखी कह उठी, "तुम बडी भाग्यवान हो, तुम्हें बहू भी सुशील और सुन्दर मिली और साथ में उतना अच्छा घर भी। कितना देते हैं वे लोग !" परन्तु सासजी को बहू और उनके घरवालों की प्रशंसा अच्छी न लगी और उन्होंने उत्तर दिया, "अजी ! दिया है तो अपनी लड़की को दिया। सभी देते हैं।" बेचारी नई-नवेली बहू चुपचाप सुनती रही, पर उसके मन को बुरा अवश्य लगा। वैसे बात तो छोटी सी थी, पर फिर भी काफ़ी महत्त्वपूर्ण। जैसे-जैसे मैं बड़ी होती गई ऐसे अनुभव मेरे जीवन में कई बार आए।

मेरी एक परिचिता के बच्चे का जन्मदिवस था। गृहिणी लोगों की आवभगत में लगी रहने के कारण भेंट में दिए गए उपहार ठीक से रखना भूल गई। उसका नतीजा यह हुआ कि उपहारों में से एक ऊन का पैकेट गुम हो गया। मेरी सखी अपने बच्चे से ऊन के उस पैकेट के बारे में पूछताछ कर ही रही थी कि परिवार की एक वृद्धा बोल उठी, "घर से लेकर बाज़ार तक तो तेरी मम्मी की चीज़ें फैली रहती हैं, फिर भला गुम क्यों न हो ?" मेरी सखी का मुँह गुस्से से तमतमा गया और किसी अन्य बात को लेकर उसने अपने बच्चे के मुख पर एक करारा चाँटा जड़ दिया। इस अप्रिय घटना से घर में सभी का मन दुखी हुआ। अगर माताजी इस तानेबाजी

पर न उतरतीं तो शायद नतीजा इतना कठोर न होता। इन बातों से आपसी दूरी कितनी बढ़ जाती है कि एक-दूसरे की शक्ल तक देखना अप्रिय हो जाता है। यह तब ज्ञात होता है जब स्थिति साकार रूप में सामने आती है।

बहुत से लोग हैं जो दूसरों की प्रशंसा कर नहीं सकते और उनसे बदतर वह जो किसी की प्रशंसा सुन नहीं सकते। मुझे बीते हुए दिनों की एक घटना याद हो आई। एक रोज़ एक महिला के यहाँ पार्टी का आयोजन था। महिलाएँ सुन्दर वस्त्रों में सजी-धजी आपस में बात करने में मग्न थीं। पुष्पा को आता देख एक महिला प्रशंसापूर्वक कह उठी, "बड़ी प्यारी लग रही हैं आप।" पर उनके पास बैठी हुई दूसरी महिला झट कह उठी, "क्यों न लगे सुन्दर, एक-से-एक बढ़िया साड़ियाँ और मेक-अप के सामान इनके पास हैं। आए-दिन इनके पति कभी अमेरिका तो कभी जापान जाते रहते हैं। भई इनकी क्या बात है।" यह बात उस महिला ने क्यों कही, शायद इसलिए कि पुष्पा की प्रशंसा वह सहन न कर सकी थी—पर सुननेवाले को अवश्य बुरी लगी।

बात को साफ़-साफ़ कहना अच्छी बात है, पर ये भी जरूरी नहीं कि उसे किसी पर पत्थर की तरह मारा जाए। एक बार मेरे यहाँ कुछ पड़ोसिनें बैठी कढ़ाई-बुनाई कर रही थीं। उनमें से किसी एक महिला ने मेकअप अधिक किया हुआ था जो सबकी आँखों में खटक रहा था। मेरी एक और परिचिता आईं और आते ही बोलीं, "बहनजी ! ये नई बालों की स्टाइल तो आप पर ज़रा भी नहीं सजती।" हम सब सुनकर दंग रह गईं और हँसती-खेलती महफिल पल भर में घुट-सी गई। किसी को सुझाव देना अच्छी बात है, पर उसका भी एक अपना ढंग होता है।

आप हँसी-मजाक को ही लीजिए। चार पुरुष इकट्ठे हुए तो मन बहलाने के लिए एक-दूसरे का मज़ाक करने लगे। जब तक वातावरण निजी मामलों से दूर रहा, तब तक महफिल खूब जमी। परन्तु जैसे ही एक-दूसरे पर फब्तियाँ कसना शुरू हुईं, मित्रता में फीकापन आ गया और माहौल मे कड़वाहट।

ये तो थीं शिक्षित वर्ग के लोगों की बातें। अशिक्षित वर्ग के लोग तो अकसर मार-पीट पर उतर आते हैं। जिससे परिणाम और भी भयकर

रूप धारण कर लेता है। युवावस्था में भावनाओं का वेग कुछ अधिक तीव्र होता है, जो मन में आया कह दिया। परन्तु क्या इस जोश का परिणाम हमेशा सुखद ही होता है ? सच तो यह है कि कभी-कभी ये जोश उस तलवार का काम करता है जिससे स्नेह के बन्धन पल भर में छिन्न-भिन्न हो जाते है। सम्बन्ध चाहे पति-पत्नी का हो, माँ-बेटे का, सास-बहू का, देवरानी-जेठानी का या ननद-भाभी का—हर रिश्ते की अपनी-अपनी सीमाएँ तथा मर्यादाएँ होती हैं।

एक और बात मेरी तरह आपने भी देखी होगी। यह प्रायः उन कालोनियों में होता है जहाँ देश के भिन्न-भिन्न प्रान्तों से आए लोग बसे होते हैं। जब भी उन्हें किसी उत्सव में इकट्ठे होने का अवसर मिलता है, तो सभी अपने-अपने गुटों में सिकुड़ से जाते हैं और अपनी-अपनी भाषा बोलना आरम्भ कर देते हैं। घर और सामाजिक वातावरण को छोड़कर आप व्यापार और व्यवसाय को ही ले लें। अफ़सर से मेल-जोल बढ़ने पर बहुत से लोग ऐसा समझने लगते हैं कि जो भी मुँह में आ जाए उसे कह देने में कुछ हानि नहीं। ये एक बहुत बड़ी भूल है। छोटा मुँह और बड़ी बात इसी को कहते हैं। बहुत कुछ कहा जा सकता है। परन्तु उन सबका तात्पर्य यही निकलता है कि मनुष्य भावनाओं के प्रवाह में बहकर बहुत कुछ ऐसा कह डालता है जो उसे नहीं कहना चाहिए। जब वह पीछे मुड़कर देखता है तो उसके पास अफसोस करने के सिवाय और कुछ नहीं रह जाता। प्रसिद्ध लेखक स्वर्गीय प्रेमचन्द जी ने इन शब्दों में कहा है, "ईंट का जवाब पत्थर हो सकता है, परन्तु सलाम का जवाब गाली नहीं।"

सुरीली आवाज़

सुरीली आवाज़ का नारी के व्यक्तित्व में महत्त्वपूर्ण स्थान है। आपका रूप कितना भी निखरा हुआ क्यों न हो, वेशभूषा कितनी भी आधुनिक और आकर्षक क्यों न हो, पर अगर वाणी में मिठास नहीं तो सब गुड़-गोबर हो जाता है। बहुत-सी महिलाएँ रूपवती होती हैं। पर जबान खोलते ही उनका रूप फीका पड़ जाता है। क्यों ? माना की सुरीली आवाज़ भगवान की देन है, पर लगातार योगाभ्यास, शुद्ध उच्चारण व धीमे बोलने से इस कमी को कुछ हद तक दूर किया जा सकता है। यहाँ कुछ घरेलू नुस्खे दिए जा रहे हैं। जिनसे आपकी आवाज़ में मिठास आ सकती है।

1. काली मिर्च 10 ग्राम, मुलहटी 10 ग्राम व मिश्री 20 ग्राम। इन सबको पीसकर चूर्ण बना लें और किसी खुले मुँह की शीशी में रखें। प्रतिदिन सुबह व शाम शहद के साथ लें इससे आपकी आवाज सुरीली बनेगी। पुरानी खाँसी, नजला और सिर दर्द आदि रोग भी इस उपचार से सदा के लिए दूर जाएँगे।

2. मुलहटी 15 ग्राम, आँवला सूखा 15 ग्राम, छोटी इलायची 3 ग्राम, आम का सूखा बौर 15 ग्राम तथा मिश्री 20 ग्राम लेकर सबको अच्छी तरह से पीसकर कपड़छान करके चूर्ण बना लें। इस चूर्ण काले मुनक्कों में सील पर अच्छी प्रकार पीस लें। काले चने के बराबर गोलियाँ बना लें, आवाज व गला साफ़ होगा और आवाज़

मधुर हो जाएगी।

3. खरबूजा, तरबूज और ककड़ी, इन तीनों के बिना छिलके के बीज लेकर पीस लें। कुछ दाने छोटी इलायची के और 20 दाने काली मिर्च के भी इनमें पीस लें। दिन में तीन बार सेवन करने से स्मरण शक्ति तेज़ होती है और वाणी में मिठास का गुण उत्पन्न होता है।

4. आवाज़ मधुर बनाने के लिए खाना खाने के बाद घी में काली मिर्च का चूर्ण व चीनी मिलाकर खाएँ विशेष लाभ होगा। इसके स्थान पर यदि दूध में एक चम्मच बादाम रोगन लिया जाए तो भी अपेक्षित लाभ मिलता है।

5. यदि आपका गला बैठा गया हो तो कुजा मिश्री मुँह में रख लें, तुरन्त आपका गला साफ़ हो जाएगा।

6. तुलसी की चाय पीने से भी विशेष लाभ पहुँचता है और बैठा गला साफ़ हो जाता है।

7. शुद्ध कस्तूरी, छोटी इलायची के दाने व लौंग, तीनों की बराबर मात्रा लेकर पीस लें। ताज़े घी या शहद के साथ दिन में तीन बार लें। कुछ दिन बाद (नियमित रूप से लेने से) आवाज़ में मिठास आती है व हकलाना भी दूर हो जाता है।

याद रखने योग्य बातें

1. बातचीत में स्वयं अपनी चर्चा अधिक न करें।
2. अगर आपके पड़ोसी के यहाँ कोई मेहमान आया हुआ है तो उस समय वहाँ न जाएँ।
3. सदा नम्र आवाज़ में बोलिए। तेज आवाज़ में बोलना अच्छा नहीं लगता।
4. भोजन करते समय मुँह धीरे-धीरे चलाइए और आराम से खाइए।
5. कभी किसी को घूर-घूर के मत देखिए।
6. जब भी आप खाना खाएँ, ख़याल रखें कि आपके हाथ फूहड़ता से कौर न भरें। तरीदार चीजें खाने के लिए चम्मच का इस्तेमाल करें।
7. बार-बार नाक में उँगली मत डालें। ऐसे काम आप अपने बाथरूम में करें।
8. जब सलाह माँगी गई हो तभी दीजिए।
9. ज़रा सी बात पर ज़ोर से मत हँसिए।
10. चाय या कॉफी को चटखारे लेकर न पीजिए।
11. अगर कोई आपके लिए काम करता है तो धन्यवाद जरूर दीजिए।
12. अगर आपने किसी से कोई चीज़ माँगी है तो सँभालकर रखिए

और समय पर सधन्यवाद लौटा दीजिए।

13. दूसरों के घर जाकर बात-बात पर अपनी अमीरी का बखान मत करें।
14. जब भी कोई दूसरा बात करे, उसे आराम से सुनें।
15. बच्चों के आपसी झगड़ों में न पड़े, बल्कि उन्हें स्नेहपूर्वक निपटाने का प्रयास करें।
16. सदा अमीर रिश्तेदारों या मित्रों को ही महत्त्व न दें, दूसरों के साथ भी अच्छा व्यवहार करें।
17. अगर कोई अंग्रेजी नहीं समझता तो जानबूझकर अंग्रेजी के शब्दों का प्रयोग न करें।
18. जीना उतरते-चढ़ते समय जूते-चप्पल की तेज़ आवाज़ न करें।
19. नाखून आदि भी अपने ही कमरे में काटिए। उँगलियों के नाखूनों को मुँह से ना तोड़ें।
20. अपने घर का कूड़ा वगैरह इधर-उधर मत डालिए, उसे ठीक स्थान पर ही डालें।
21. अपने रेडियो को ऊँची आवाज़ में मत बजाइए।
22. अगर आप पान खाते हैं तो इधर-उधर पीक मत मारिए और सड़क पर थूकिए भी नहीं।
23. माहौल और वातावरण को साफ़ बनाए रखना हम सबका कर्त्तव्य है।

छोटे रोगो के सरल उपाय

1. सामान्य ज्वर

शरीर में तापमान बढ़ जाता है। शरीर में जकड़न व दर्द होता है। पेशाब का रंग लाल या पीला व कम होना, बैचेनी होना व प्यास लगना।

चिकित्सा : पान रस आधा चम्मच, शहद आधा चम्मच व अदरक का रस आधा चम्मच, दिन में दो बार लें अथवा तुलसी पत्ते 10, काली मिर्च 5 व गिलोय लगभग दो इंच एक प्याला पानी में उबालें। आधा प्याला रहने पर छानकर पिएँ। 'संजीवनीवटी' दो-दो गोली गर्म पानी से दिन मे तीन बार लें या मृत्युंजय रस एक-एक गोली दिन में तीन बार लें।

2. जुकाम

नाक का रुक जाना, नाक से पतला मवाद निकलना, शरीर में दर्द, सिरदर्द, सिर में भारीपन, आँखों से पानी बहना, छींकें आना, गले में खुश्की व खराश, खाने की इच्छा न होना, हल्का-हल्का बुखार का अनुभव व शरीर में बैचेनी।

चिकित्सा : अदरक का रस आधा चम्मच, शहद एक चम्मच मिलाकर दिन में तीन बार लें। शुद्ध सरसों का तेल नाक में लगाएँ। एक-चौथाई चम्मच पिसी हल्दी सुबह-शाम गर्म पानी से लें। चार काली मिर्च, एक कप पानी में उबालें। थोड़ी चीनी डालकर (चाय की तरह गर्म) दिन में दो बार पिएँ। लक्ष्मी विलास एक-एक गोली दिन में तीन बार गर्म पानी से लें।

'त्रिभुवन कीर्ति' रस दो-दो गोली सुबह-दोपहर-शाम तीन बार गर्म पानी से लें। 'व्योशादि वटी' दिन में चार गोली (एक-एक) मुख में डालकर चूसें।

3. खाँसी

खाँसी प्रायः दो प्रकार की होती है—सूखी व कफ़वाली। यह स्वतन्त्र रोग नहीं, दूसरे रोग का लक्षण है। यह पुरानी होने पर ही कफ़वाली होती है।

चिकित्सा : अदरक रस आधा चम्मच, एक चम्मच शहद दिन में तीन बार लें। एक-एक लौंग मुख में रखकर दिन में तीन बार चूसें। आधा-आधा चम्मच अजवायन गर्म पानी से सुबह-रात लें। तालीशादि चूर्ण आधा-आधा चम्मच दिन में तीन बार शहद या गर्म पानी से सुबह-दोपहर-रात लें। साथ ही 'एलादि वटी' दिन में चार बार चूसें अथवा 'लवंगादिवटी' या खदिर वटी' या 'व्योशादि वटी' अथवा 'चन्द्रामृतरस' दिन में चार बार (कोई एक) चूसें। 'च्यवनप्राश अवलेह' या 'वासा अवलेह' एक-एक चम्मच सुबह-रात दूध से लें।

4. दस्त

दस्त में बिना मरोड़ बार-बार पतला मल आता है। बिना पचे भोजन का अंश भी रहता है। भोजन का उपवास करें अथवा मूँग की दाल की खिचड़ी, अनार व दही का प्रयोग करें।

चिकित्सा : 'ईसबगोल' एक-एक चम्मच दही में मिलाकर दिन में तीन बार सुबह-दोपहर-शाम लें। 'सफ़ेद ज़ीरा' भूनकर आधा-आधा चम्मच दिन में तीन बार शहद में लें। 'सिद्धप्राणेश्वर रस' या 'कर्पूररस', 'गंगाधररस' एक-एक वटी सुबह-दोपहर-रात शहद या पानी से लें। साथ में 'चित्रकादि वटी' एक-एक गोली भोजन बाद पानी से लें।

5. पेट दर्द

पेट में शूल गड़ने-जैसा दर्द होता है।

चिकित्सा : 'अजवायन' आधा चम्मच, 'नमक' एक-चौथाई चम्मच दिन में तीन बार गर्म पानी से लें। 'हींग' गर्म पानी में घोलकर नाभि के चारों ओर लेप करें। एक कप पानी में आधा 'नींबू का रस' डालकर पिएँ।

'हरड़' सौ ग्राम, 'सौंठ' सौ ग्राम, 'अजवायन' सौ ग्राम, 'सेंधा नमक' सौ ग्राम बारीक कूटकर छानकर रखें। एक-एक चम्मच दिन में तीन बार पानी से लें। 'कोकायन वटी' दो-दो गोली अथवा 'लशुनादि वटी' या 'शंखवटी' एक-एक वटी दिन में तीन चार पानी से लें।

6. अम्लपित्त (हायपर एसिडिटी)

भोजन न पचना, खट्टी उल्टी, छाती व गले में जलन, जी मिचलाना, कब्ज, शरीर में भारीपन, खाने की इच्छा न होना। देर से पचनेवाली खट्टी दही, तली वस्तु का सेवन न कर थोड़ा-थोड़ा हल्का गर्म दूध दिन में चार बार पिएँ। 'अविपत्तिकर चूर्ण' एक-एक चम्मच सुबह-दोपहर-रात पानी से लें या 'सूतशेखर' रस (साधारण) दो-दो गोली सुबह-दोपहर पानी से लें। या 'आँवला चूर्ण' आधा-आधा चम्मच भोजन बाद पानी से लें। अथवा 'लीलाविलास रस' एक-एक गोली 'स्वर्णसूतशेखर रस' एक-एक गोली सुबह-रात दूध से लें।

7. कीड़े

पेट दर्द, दिल घबराना, चक्कर आना, भूख अधिक लगना या बिलकुल न लगाना, कभी पतले दस्त, कभी उल्टी, रात बिस्तर में पेशाब निकलना (विशेषकर बच्चों में)। रात को सोते समय दांत किटकिटाना।

चिकित्सा : एक टमाटर का रस एक चुटकी काली मिर्च का चूर्ण डालकर खाली पेट दस दिन तक नियमित लें। प्याज़ का रस छोटा चम्मच दिन में तीन बार समभाग पानी डाल लें। 'वायविडंग' का बारीक चूर्ण बनाकर रखें। आधा चम्मच सुबह-रात, गर्म पानी से लें अथवा 'कृमिमुदगर रस' एक-एक वटी सुबह-रात गर्म पानी से लें। साथ में 'विडंगारिष्ट' दो-दो चम्मच समभाग पानी मिलाकर भोजन के बाद पिएं। बच्चों के लिए आधी मात्रा प्रयोग में लाएँ।

8. मासिक धर्म के समय दर्द

यह अधिकतर किशोर अवस्था या तरुणावस्था की महिलाओं में देखा जाता है। मासिक धर्म कम आना और कमर एवं बस्ति प्रदेश व पेट-सिर और

अन्य अंगों में पीड़ा होना। 'चन्द्रप्रभावटी' एक-एक वटी सुबह-शाम गर्म पानी में। 'कांकायन वटी' दो-दो वटी भोजन बाद पानी से। साथ में 'दशमूलारिष्ट' या 'कुमार्यासव' अथवा 'अशोकारिष्ट' दो-दो चम्मच भोजन बाद पिएँ।

9. कान दर्द

सरसों का तेल दो चम्मच, लहसुन की एक कली डालकर कुछ देर पकाएँ। ठंडा होने पर एक-एक बूंद कान में डालें अथवा अदरक का रस हल्का गर्म कर एक-एक बूंद कान में डालें या तुलसी के पत्तों को भी हल्का गर्म कर एक-एक बूंद डालें। 'क्षार तेल' या 'बिल्व तेल' एक-एक कान में डालें।

10. खुजली

सरसों के तेल की प्रतिदिन मालिश करें या नारियल का तेल सौ ग्राम, आधा नींबू का रस डालकर मालिश करें। चमेली के सौ ग्राम तेल में कपूर दस ग्राम डालकर घुलने पर मालिश करें। 'गन्धक रसायन' या 'आरोग्यवर्धनी वटी' दो-दो चम्मच भोजन बाद पिएं। साथ में 'बृहद मरिच्यादि तेल' या 'बृहद सोमराजी तेल' की मालिश करें।

11. गला बैठना

एक लोटा गर्म पानी, एक चम्मच नमक डालकर अथवा एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच शहद डालकर या एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच लहसुन-रस डालकर सुबह-शाम गरारें करें। साथ में 'व्योशादिवटी' एक-एक दिन में चूस लें।

12. दाँतों के रोग

हल्दी-सरसों का तेल नमक मिलाकर नित्यप्रति मलें। शहद, पीपल चूर्ण व शुद्ध घी मिलाकर दाँतों में मलकर कुछ देर रखें। दाँत दर्द व हिलनेवाले दाँत को लाभ होता है। 'हरड़', 'बहेड़ा', 'आँवला', 'सौंठ' व सरसों समभाग लेकर उसे कूटकर रखें। प्रतिदिन दो बड़े चम्मच दो गिलास पानी में उबालें। आधा शेष रहने पर ठंडा हो जाए तो छानकर कुल्ले करने से लाभ मिलता

है। 'लौंग तेल' या 'इरामिद्रादि तेल' अथवा चमेली के पत्तों का रस व शहद मलने से दाँतों के दर्द में आराम मिलता है। नींबू रस और शहद समभाग मिलाकर प्रतिदिन मलने से पायरिया रोग में लाभ मिलता है।

13. प्रदर

दो प्रकार का होता है। श्वेत प्रदर तथा रक्त प्रदर। 'सुपारीपाक' एक-एक चम्मच सुबह-शाम दूध से लें या 'पुष्यानुग चूर्ण' सौ ग्राम 'मुक्ताशुक्ति भस्म' दस ग्राम भली प्रकार मिलाकर रखें। एक-एक चम्मच सुबह-शाम पानी से ले। 'अशोकारिष्ट' दो-दो चम्मच भोजन बाद पिएँ।

14. स्वप्न दोष

'ऑवला चूर्ण' आधा-आधा चम्मच सुबह-शाम पानी से लें। लहसुन की एक कली सुबह-शाम चबाकर पानी पिएँ। दो चम्मच सूखा धनिया पानी के साथ पीसकर एक गिलास पानी में घोलकर रुचिकर मीठा डालकर सुबह-शाम पिएँ। 'शूड़मातका वटी' एक-एक गोली अथवा 'चन्द्रप्रभावटी' एक-एक गोली सुबह-शाम पानी से लें। 'चन्दनासव' दो-दो चम्मच भोजन बाद पिएँ।

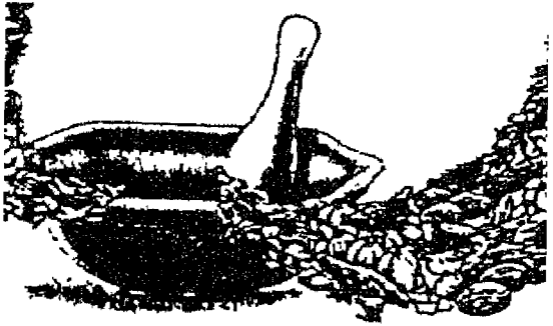
15. हिचकी

पोदीना मुख में डालकर चूसें। मोर के पंख के चंदे जलाकर भस्म कर एक-एक चुटकी व 'सितोपलादि चूर्ण' आधा चम्मच मिलाकर एक-एक मात्रा सुबह-दोपहर-रात शहद से लें। 'हरड़ चूर्ण' आधा चम्मच सुबह-शाम गर्म पानी से लें। एक चम्मच हरे पोदीना का रस आधा चम्मच चीनी मिलाकर दिन में तीन बार सेवन करें।

16. मोटापा

नींबू रस दो चम्मच, शहद एक चम्मच, एक गिलास पानी डालकर सुबह निराहार पिएँ। सौंठ, काली मिर्च, पीपल, चव्य, सफेद जीरा, काला नमक और पपीते की छाल समभाग, भुना हींग एक औषधि आधा भाग मिलाकर चूर्ण बनाएँ। एक-एक बड़ी चम्मच सुबह-शाम गर्म पानी से लें या 'आरोग्य वर्धनी' अथवा 'नवकगूगल' या 'अमृतादि गूगल' दो-दो गोली सुबह-शाम

सुबह-शाम पानी से लें। केसर शुद्ध घी में भूनकर मिस
। 'गोदन्ती भस्म' पचास ग्राम, मिसरी तीन सौ ग्राम भली प्रद
एक चम्मच सुबह-दोपहर-रात पानी से लें। 'शिरशूलादिवज्र र
सुबह-शाम पानी से लें।

• वेद श

कब्ज से बचें

कब्ज से शारीरिक व्यवस्था बिगड़ जाने से पेट के कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। कब्ज के कारण भूख न लगना, गैस बनना, अफारा आना, पेट दर्द, सिरदर्द, सिर में भारीपन, हाथ-पैरों में दर्द आदि समस्याएँ पैदा हो जाती हैं।

कब्ज से शरीर के स्वतः कार्य करने की क्षमता घट जाती है। इससे उल्टी, दस्त, अपच, बवासीर आदि की भी शिकायत रहने लगती है।

कब्ज होने के कई कारण होते हैं

समय पर भोजन न करना तथा वेवक्त कई बार खाते-पीते रहना। एक वक्त का खाना हज़म होने से पहले ही और खा लेना। पाचन संस्थान का कमजोर हो जाना। पानी बहुत कम पीना। भोजन में रेशेदार पदार्थों की कमी, डिब्बाबन्द पदार्थों का सेवन मैदा, चोकर रहित आटे का सेवन या ज़्यादा गर्म तथा अधिक मात्र में चाय-कॉफी का सेवन या शीतल पेय पदार्थों का सेवन करना। तली हुई चीजें समोसा, चाट, पकौड़ी, मिठाइयाँ, बिस्कुट आदि खाना। ज़्यादा मिर्च मसाले, खटाई, भारी गरिष्ठ भोजन सेवन करना। अधिक धूम्रपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन करना। मल-मूत्र विसर्जन को रोकना। अनियमित दिनचर्या, अनिद्रा, अतिनिद्रा, आलस्य, चिन्ता, तनाव व खून की कमी होना। दर्दनाशक दवाइयों का सेवन करना, आँत में ट्यूमर, जिगर में सूजन, क्षय रोग तथा बुढ़ापे के कारण। व्यायाम अथवा शारीरिक

श्रम नहीं करना। जो व्यक्ति ज़्यादा समय तक बैठे रहते हैं जैसे पत्रकार, सम्पादक आदि।

कब्ज से बचाव

समय पर खाएँ तथा समय पर सोएँ। पानी खूब पिएँ। दिन में कम-से-कम 10-12 गिलास पानी पिएँ। शौच जाने का समय निश्चित रखें तथा शौच को कभी भी न रोकें तथा न टालें। भूख लगने पर ही खाएँ। मौसम के अनुसार उपलब्ध हरी सब्जियाँ, फल प्रचुर मात्रा में खाएँ। दलिया, छिलकेवाली दालें, चोकर सहित आटे का उपयोग करें। चिन्ता न करें।

कब्ज का घरेलू उपचार

- भोजन से एक घंटा पहले गुनगुने पानी में एक नींबू का रस मिलाकर पिएँ।
- रोज रात को ताँबे के लोटे में पानी भरकर रखें तथा सुबह खाली पेट उसे पिएँ। नियमित प्रयोग से पुराना कब्ज भी मिट जाएगा।
- भोजन के बाद नित्य लघुशंका के लिए जाएँ।
- रात में जगना पड़े तो करीब हर घंटे बाद आधा गिलास पानी पिएँ, ताकि सुबह मल त्याग में कठिनाई न हो।
- रात को सोने से पहले गर्म पानी के साथ एक चम्मच त्रिफला का चूर्ण लेने से लाभ होगा।
- भोजन के बाद रोज नियमित रूप से 1 कप पानी में आधे नींबू का रस मिलाकर, काला नमक तथा काली मिर्च मिलाकर पिएँ।
- सुबह तथा रात को सोने से पहले 1 गिलास गुनगुने पानी में 1 चम्मच शहद मिलाकर पिएँ।
- करीब 10 दाने बीज निकाले हुए मुनक्के लेकर दूध में उबाल लें। रात को सोते समय मुनक्के खाकर ऊपर से दूध पी लें। सवेरे कब्ज नहीं रहेगा।
- प्रातः दो छुहारे पानी में भिगो दें तथा रात को उन्हें चबा-चबाकर

खाएँ या रात में दो छुहारे दूध में उबाल कर सेवन करें।

- रोज रात को 1 चम्मच पिसा हुआ आँवले का चूर्ण दूध या गर्म पानी के साथ लेने से सुबह दस्त साफ़ होता है तथा कब्ज नहीं रहती।
- रात को सोते समय 2 चम्मच एरण्ड का तेल पीने से कब्ज दूर होती है तथा दस्त साफ़ लगते हैं। इसे गर्म पानी या दूध के साथ पिएँ। एरण्ड का तेल 1 छोटा चम्मच शिशु को भी दिया जा सकता है।
- रात को 1 मुरब्बे की हरड़ खाकर गर्म दूध पीने से प्रातः दस्त साफ लगते हैं।
- नीम के फूल सूखाकर पीस लें। इस चूर्ण का आधा चम्मच रोज रात को गर्म पानी से लेने से कब्ज में लाभ होता है।
- अजवायन, सौंठ, छोटी हरड़ तथा काला नमक समान मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें। रोज रात को खाने के 1 घंटे बाद इस चूर्ण का 1 चम्मच गर्म पानी संग लें। कब्ज मिट जाएगा।
- गेहूँ के चोकर की रोटी कब्जनाशक होती है।
- गेहूँ के आटे का चोकर तवे पर बिना घी तेल के भूनकर रख लें। रोज रात को सोते समय 2 चम्मच इस भूने चोकर में 1 चम्मच बूरा या खांड मिलाकर गुनगुने पानी के साथ सेवन करें। चोकर में विटामिन बी कॉम्पलैक्स भरपूर रहता है। यह पेट के रोगों तथा कब्ज में गुणकारी है।
- कब्जवालों के लिए चना बहुत उपयोगी रहता है। इसे भिगोकर खाना श्रेष्ठ रहता है। चने के आटे की रोटी खाने से कब्ज मिटती है।
- गेहूँ के पौधे का रस पीने से कब्ज दूर होती है।
- पालक, बथुआ, चौलाई, शलगम का कच्चा साग, मेथी के पत्तों का साग, कच्चा टमाटर आदि हरी पत्तियों की तथा रेशेदार सब्जियों के नित्य सेवन से कब्ज दूर होती है।

लगातार तीन महीने तक पालक का प्रयोग करने से पुरानी कब्ज भी दूर हो जाता है।

कब्ज की शिकायत होने पर खाने के साथ कच्चे प्याज़ में नीबू का रस डालकर सेवन करें।

भोजन के साथ मूली पर नमक, काली मिर्च मिलाकर लगातार दो महीने तक रोज खाएँ।

हरा धनिया, काला नमक, काली मिर्च मिलाकर बनाई गई चटनी खाने से कब्ज में लाभ होता है।

पका हुआ अमरूद, पपीता या अंजीर खाना ठीक रहता है।

पके हुए ताजे बेल के गूदे को पानी में मिलाकर शर्बत बनाकर पिएँ। पेट के रोगियों के लिए बेल बहुत लाभदायक रहता है। यह सारा मल बाहर निकाल देता है।

नाश्ते के समय अंजीर व शहद का सेवन करें।

रोज सुबह खाली पेट 2 सेब दाँतों से काटकर खूब चबा-चबाकर छिलकों सहित खाने से कब्ज नहीं रहता।

प्रातः खाली पेट 10 दाने काजू तथा 5 दाने मुनक्का खाने से कब्ज दूर होता है।

दो बड़े पके हुए सन्तरों का रस प्रातः नाश्ते में पहले पिएँ, फिर 1-2 घंटे तक कुछ न खाएँ। इससे एक सप्ताह में ही पुराना कब्ज मिट जाएगा।

रात को सोते समय 2 चम्मच ईसबगोल की भूसी गर्म दूध के साथ लेवें। इसे नियमित लेने से कब्ज मिट जाएगा। कब्ज में यह रामबाण ओषधि है। यह आँतों में फूलकर रुका हुआ मल बाहर निकालती है। आँतों को चिकना बनाती है तथा उनकी सफाई करती है।

छोटी हरड़ तथा काला नमक समान मात्रा में लेकर पीसकर रखें। रोज रात को 2 चम्मच यह चूर्ण गर्म पानी के साथ सेवन करें।

- गर्म पानी में आधे नींबू का रस डालकर तथा आधा चम्मच सेधा नमक तथा काला नमक मिलाकर सुबह खाली पेट पिएँ। इससे थोड़ी देर में ही पेट साफ हो जाएगा।
- सुबह-शाम या भोजन के पहले या बाद में 2-2 चम्मच शुद्ध घी गर्म दूध में मिलाकर पिएँ।
- दो-दो चम्मच बादाम का तेल सुबह-शाम लें। यह आंतों को मुलायम बनाकर, सूखा मल ढीला करके, आँतों से बाहर फेंक देता है।
- पेट पर सरसों के तेल की मालिश से कब्ज दूर होता है।
- गर्भवती महिला रोज रात को सोते समय 1 चम्मच पिसी सौंफ गुनगुने पानी या दूध के साथ लें इससे कब्ज नहीं रहता।

कैंसर रोग में प्राकृतिक चिकित्सा

(1) मलावरोध व कब्ज कैंसर रोग का बड़ा कारण है। इसलिए प्रतिदिन पेट पर मिट्टी की पट्टी देकर एनिमा नीम के पानी का दिया जाए।

(2) एनिमा से मल भली प्रकार सफाई होने के बाद 5 से 10 मिनट का ठंडा कटि स्नान दिया जाए। चिकित्सा प्रारम्भ करने पर सर्वप्रथम पेट की सफाई अर्थात् पुराना मल जो आँतों में जमा है उसकी सफाई पर विशेष ध्यान रखना है। इसलिए आवश्यकता होने पर एनिमा दोनों समय तथा कटि स्नान दोनों समय देना चाहिए। सफ़ाई होने का अनुमान शौच में मल कैसे रंग का किस मात्रा में आता है इससे लगेगा।

(3) कैंसर वाले प्रभावित सूजन या पीड़ावाले स्थान पर ठंडे पानी की पट्टी, उपलब्ध हो तो बर्फ के पानी की ठंडी पट्टी रखी जाए। सूजन तथा पीड़ा कम करने हेतु ठंडी पट्टी अत्यधिक, परन्तु आवश्यकता अनुसार देनी चाहिए।

(4) सप्ताह में दो बार तमाम शरीर की चादर लपेट, सप्ताह में एक बार पूरे शरीर को भाप देनी चाहिए।

(5) प्रतिदिन थोड़े समय के लिए धूप का सेवन (खुले बदन) यदि प्रभावित अंग पर हरी सूर्य प्रकाश भी देने की व्यवस्था हो तो हरे

रंग के शीशे से 10 से 20 मिनट सूर्य प्रकाश दिया जाए।

(6) इतने उपचार से यदि रोग प्रभावित भाग की पीड़ा कम न हो तो स्थानीय गरम ठंडी सेक या हल्की भाप की सेक देकर अन्त में ठंडी पट्टी रखी जाए।

कुल मिलाकर यह ध्यान अवश्य रखा जाए कि रोगी अधिक चिकित्सा के प्रयोगों से तंग न हो जाए। उसे उचित विश्राम भी मिले।

थोड़ा टहलना या हल्के आसन करने योग्य हो तो करना चाहिए। प्रत्येक रोगी का रोग किस स्तर का है उसी के अनुसार टहलना और आसन दिया जाएगा। खुली हवा, सूर्य प्रकाश, फलाहार, उपवास, रसाहार, एनिमा, मानसिक विश्राम मुख्य चिकित्सा है।

उच्च रक्तचाप है तो जीवन शैली बदलिए

'ब्लड प्रेशर' वह 'प्रेशर है, जो कि धमनियो में हृदय के संकुचित होने (जिसे कि 'सिस्टोलिक' के नाम से जाना जाता है) व हृदय के शिथिल होने (डाइस्टोलिक) की वजह से होता है। सिस्टोलिक प्रेशर यदि 140 मि.मी. मरक्यूरी से अधिक व डाइस्टोलिक प्रेशर 90 मि.मी. मरक्यूरी से अधिक बढ़ जाए तो इसे हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप अथवा हाइ ब्लड प्रेशर कहते हैं। उच्च रक्तचाप को डाइस्टोलिक प्रेशर कहते हैं। उच्च रक्तचाप को डाइस्टोलिक प्रेशर के अनुसार तीन भागों में बाँटा जा सकता है निम्न 90 से 104 मि.मी. मरक्यूरी, मध्यम 105 से 115 मि.मी. मरक्यूरी व तीव्र 115 मि.मी. मरक्यूरी से अधिक। सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर यदि 140 से 159 मि.मी. हो तो बार्डरलाइन व 160 मि.मी. मरक्यूरी से अधिक हो तो सिस्टोलिक हाइपरटेंशन कहलाता है।

एक स्वस्थ व्यक्ति में दिन भर में ब्लड प्रेशर बदलता रहता है। उदाहरण के तौर पर दिमागी तनाव, व्यायाम व खाँसी ब्लडप्रेशर को प्रभावित करते हैं, लेकिन शरीर की अपनी प्रक्रियाओं द्वारा यह पुनः सामान्य हो जाता है। आयु के बढ़ने के साथ ही सामान्यतः ब्लड प्रेशर और हृदय गति दोनों ही बढ़ जाते हैं। गर्भावस्था के दौरान खून का दौरा बढ़ने की वजह से हृदय का कार्य भार बढ़ जाता है। और इस कारण ब्लड प्रेशर में भी

बढोत्तरी हो सकती है। तनाव, नमक का अत्यधिक प्रयोग, धूम्रपान, मोटापा, मदिरापान, अल्कोहल, असन्तुलित व चिकनाईयुक्त भोजन, व्यायाम की कमी, दूषित वातावरण, गर्भनिरोधक गोलियाँ, एफीड्राइन या एड्रीनेलिन मिली दवाएँ इत्यादि ऐसे कारक हैं, जो ब्लड प्रेशर बढ़ा सकते हैं।

एक सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन 5 ग्राम से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। धूम्रपान करनेवालों में धूम्रपान न करनेवालों की अपेक्षा ब्लड प्रेशर बढ़ा रहता है, क्योंकि तम्बाकू में निकोटिन की मात्रा रक्त नलिकाओं को सिकोड़ती हैं। तम्बाकू 'आर्टियोस्केलरोसिस' (Artherosclerosis) को बढ़ावा देती है। इस वजह से नलिकाएँ सिकुड़कर संकरी हो जाती है।

तनाव किसी भी व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक प्रतिक्रिया है, जो प्रतिदिन के कार्यकलाप के कारण पैदा होती है। अधिक गुस्सा करना, गुस्से को दबा लेना या फिर चिड़चिड़ापन न्यूरोड्योमोरल मेकेनिज्म को बढ़ाता है। इस वजह से रक्त नलिकाएँ सिकुड़ती हैं और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है, तनावपूर्ण वातावरण में अधिक समय तक कार्य करने के कारण ब्लड प्रेशर प्रभावित होता है।

मोटापे की वजह से रक्त नलिकाएँ सख्त हो जाती हैं, जिसे 'एथिरोस्क्लेरोसिस' के नाम से जाना जाता है। मोटे लोगों में उच्च रक्तचाप तीन गुना अधिक देखने को मिलता है। मोटा व्यक्ति यदि 15 प्रतिशत वजन घटाए तो 102 सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में भी गिरावट आ जाती है। बढ़ा हुआ रक्तचाप व्यक्ति के जीवन का कई प्रकार से प्रभावित कर सकता है। इसके कारण शरीर के अन्य अंग जैसे कि हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे व आँखे इत्यादि प्रभावित होते हैं। उच्च रक्तचापी व्यक्तियों में हृदय का दौरा पड़ने का खतरा तीन गुना, लकवा होने का भय चार गुना अधिक रहता है। जिन रोगियों का बढ़ा हुआ रक्तचाप नियन्त्रण में न हो, तो उनके जीवन की अवधि 6 वर्ष कम हो जाती है और जिस व्यक्ति का रक्तचाप बहुत अधिक बढ जाए तो एक सामान्य व्यक्ति की अपेक्षा 20 वर्ष कम जीता है।

एक सामान्य व्यक्ति को 30 वर्ष की उम्र के पश्चात् कुछ महीनो के अन्तराल पर और ब्लड प्रेशरग्रस्त व्यक्ति को समय-समय अपना ब्लड प्रेशर चेक करवाना चाहिए। इस जाँच के लगभग 30 मिनट पहले कॉफी, धूम्रपान, अधिक शारीरिक कार्य व मानसिक उत्तेजना से दूर रहना चाहिए।

15 मिनट शिथिल रहने के पश्चात् अथवा थोड़ा विश्राम कर लेने के पश्चात् ब्लड प्रेशर चैक करवाना चाहिए।

हाइ ब्लड प्रेशरवाले व्यक्ति को ब्लड प्रेशर की जाँच के साथ-साथ अन्य जाँचें जैसे कि मूत्र जाँच, रक्त जाँच में यूरिया, कीएटिनिन, शूगर व लिपिड़ प्रोफाइल की जाँच, ई.सी.जी., एक्सरे (हृदय), ईकोकार्डियाग्राफी, 24 घंटे हॉल्टर मॉनिटरिंग व टी.एम.टी. टैस्ट करवाने भी आवश्यक हैं।

हालाँकि उच्च रक्तचाप के सभी रोगियों को ठीक करना मुश्किल है, परन्तु रक्तचाप को नियन्त्रण में रखा जा सकता है। कई बार तो बगैर दवाओं के भी थोड़ा-सा जीवन शैली में परिवर्तन कर साथ ही अन्य रोग निवारक पद्धतियों जैसे कि योग, ध्यान का सहारा लेकर उच्च रक्तचाप को नियन्त्रण में रखा जा सकता है।

विभिन्न प्रकार की दवाएँ ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए इस्तेमाल की जाती हैं। चूँकि इन दवाओं का प्रभाव प्रत्येक व्यक्ति पर भिन्न-भिन्न होता है। इसलिए डॉक्टर की राय पर जो दवा बताई गई हो, समय अनुसार नियमित रूप से ली जानी चाहिए। साथ ही जीवन शैली और दिनचर्या में थोड़ा परिवर्तन करना आवश्यक है। जैसे नियमित व्यायाम करना, धूम्रपान व मदिरा का प्रयोग न करना, तेल चिकनाई युक्त भोजन का त्याग, वजन नियन्त्रण, ध्यान (मेडिटेशन) व योग का अभ्यास एवं सन्तुलित भोजन (ताजा फल व सब्जियाँ) का प्रयोग किया जाना चाहिए।

• डॉ. के. के. अग्रवाल

पेट में गैस और जलन भी कैंसर के लक्षण हैं

पेट में गैस बनने पेप्टिक अल्सर तथा जलन भी कैंसर के लक्षण हैं। यह मत विशेषज्ञों का है। हार्ट केयर फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ. कर्नल के.एल. चोपड़ा तथा उपाध्यक्ष डॉ. के.के. अग्रवाल ने आज यहाँ एक जनसभा में कहा।

यदि एसिडिटी यानी पेट में गैस का वनना अधिक हो, हार्ट बर्न या पेप्टिक अल्सर हो तो इसे भी नजरअन्दाज न करें। यह सभी लक्षण कैंसर के हो सकते हैं। जिससे जान को खतरा हो सकता है। अतः यदि ऐसे लक्षण दिखाई दें तो शीघ्र किसी डॉक्टर से अपना इलाज करवाएँ।

इन विशेषज्ञों के अनुसार ये सभी लक्षण वास्तव में हमारे खुद की करनी की ही देन हैं अत्यधिक धूम्रपान, एल्कोहल पदार्थों जैसे शराब आदि का सेवन एवं खाली पेट में कॉफी का सेवन भी इसके मुख्य कारण हे।

उन्होंने कहा कि यदि ये लक्षण दिखाई दें तो तुरन्त किसी डॉक्टर से जाँच करवाएँ, साथ ही ध्यान रखें कि भोजन मसालेदार एवं अधिक वसायुक्त न हो, भोजन में रेशेदार पदार्थों की अधिकता हो तथा ज़्यादा-से-ज़्यादा पानी पीना चाहिए। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को चाहिए कि एक ही बार अधिक खाने की बजाय थोड़े-थोड़े अन्तराल में थोड़ा-थोडा खाना ज़्यादा बेहतर है। खाने के पश्चात् घूमना सेहत के लिए अच्छा है,

लेकिन ज़्यादा तेज चलना या चलते वक्त तेज बोलना या झगड़ा करना शरीर के लिए नुकसानदायक सिद्ध हो सकता है।

फाउंडेशन की विज्ञप्ति के अनुसार हार्ट, बर्न की समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इसका मुख्य कारण है गलत खान-पान एवं अत्यधिक भाग-दौड़वाली दिनचर्या। हालाँकि हार्ट बर्न मात्र एसिडिटी के कारण ही नहीं होता। ये लक्षण एंजाइना एवं हृदयघात के भी हो सकते हैं। एसिड के अभाव से Esophagus यानी आमाशय से मुँह तक जानेवाली नली में लगातार प्रवाह से एंजाइना हो सकता है। यदि एसिड की मात्रा खाने की नली में बढ़ जाए तो इससे हृदय में खून का प्रवाह कम होने लगता है। एवं एंजाइना हो सकता है।

डॉक्टरों के अनुसार कभी-कभी आमाशय की परतें आमाशय से मुँह में जानेवाली नली के ऊपर जम जाती हैं, जिससे आमाशय की परतों के कारण जो एसिड पैदा करने की क्षमता रखती हैं, से एसिडिटी लगातार होती रहती है। इससे कुछ समय पश्चात् खाने की नली का कैंसर होने की सम्भावना बनी रहती है।

बढ़ रही है फेफड़ों से सम्बन्धित बीमारियाँ

अमरीका में डेढ़ लाख के करीब पुरुष और इतनी ही मात्रा में स्त्रियाँ हर वर्ष साँस की बीमारियों से मृत्यु का ग्रास बन जाते हैं। इनमें से ज्यादा मौते 'लंग कैंसर' (फेफड़ों के कैंसर से ग्रस्त) के मरीजों की ही होती है।

ऐसा ही कुछ भारत का भी हाल है। अमरीका मे तो यह संख्या इसलिए ज्यादा है क्योंकि वहाँ एड्स के उन मरीजों की तादाद ज़्यादा है, जिन्हें फेफडो का कैंसर है। अगर भारत में भी लोग अपनी सेहत के प्रति जागरूक न हुए तो यह संख्या भारत की भी हो सकती है।

सिगरेट पीना, धुएँवाले क्षेत्रों में रहना, खान-पान का उचित ध्यान न रखना यह सब कारण साँस की बीमारियाँ फैलाते हैं। इसके अलावा कुछ मामलों में यह बीमारियाँ वंशानुगत भी हो सकती हैं। अगर आपको पता है कि आपके माता-पिता या परिवार के किसी को ज़्यादा जुकाम या खाँसी रहा करती थी या न्यूमोनिया हो चुका है तो ऐस व्यक्ति को अपना खास ख़याल रखना चाहिए।

भारतीय डॉक्टर अनिल बतरा पिछले 22 सालों से लास वेगस, अमरीका में अपनी प्राइवेट प्रैक्टिस कर रहे हैं तथा वहाँ के डेसर्ट स्पिरंग हॉस्पीटल व सनरादस हॉस्पीटल के वरिष्ठ चिकित्सकों में गिने जाते हैं। इन अस्पतालों द्वारा डॉ. अनिल बतरा को साँस की जटिल व घातक बीमारियों के खास मरीज़ों के चैकअप व परामर्श के लिए बुलाया जाता

हे इन डा. अनिल बतरा का कहना है कि हमारे शरीर मे फेफड़ो का उतना ही महत्त्व है जितना दिल का। पूरे शरीर में साँस के जरिये ऑक्सीजन पहुॅचाना व कार्बन डाईआक्साइड को बाहर फेंकने का कार्य फेफड़े ही करते हे। हमें अपने फेफड़ों की उतनी ही परवाह करनी चाहिए जितनी हम शरीर के अन्य अंगों की करते हैं। सोचिए, अगर थोड़ी देर को हमारी साँस रुक जाए, तो··? साँस की कुछ बीमारियाँ वैसे तो साधारण ही लगती हैं मगर, अगर वो बढ़ जाएँ तो मृत्यु का पूरा-पूरा अन्देशा रहता है। ब्रोंकाइटिस या अस्थमा, न्यूमोनिया, एम्फसीमा, ट्यूबरक्लोसिस व फेफड़ों का कैंसर सॉस की खास बीमारियाँ हैं।

फेफड़े का कैंसर अकसर 40 वर्ष या उससे ज़्यादा उम्र के व्यक्तियो को हो सकता है। एम्फसीना 13-14 वर्ष से ज्यादा आयु वर्ग को व अन्य तीनों बीमारियाँ 2 वर्ष से लेकर 80 वर्ष तक किसी भी उम्र में हो सकती हे।

अस्थमा का कारण हवा में फैले पोलेन होते हैं। ये पोलेन साँस के जरिए गले की नली में फँस जाते हैं, जिनसे गले में सूजन आ जाती है। नली की चौड़ाई कम हो जाने से साँस लेने में तकलीफ होती है। बीमारी ज्यादा बढ़ने पर साँस पूरी तरह रुक भी जाता है। साधारण लोगों पर पोलेन का कोई असर नहीं होता, मगर जिन्हें एलर्जी होती है उन्हें यह पोलेन तकलीफ देते हैं। अन्य कारण धुआँ, धुएँ का माहौल, आसपास का गन्दा सीलन भरा माहौल व सिगरेट हैं। यह सब गले में इन्फैक्शन पैदा करते हे। पारिवारिक व सामाजिक स्तर पर काफी हद तक इस बीमारी को प्रभावित करता है।

सर्दी, खाँसी, नाक बहना जब तक गले तक रहे तब तो ठीक है। जब यह बढ़कर छाती व फेफड़ों को तकलीफ देने लगता है तो ये जुकाम निमोनिया में परिवर्तित हो जाता है।

धुआँ व धुएँ भरे माहौल तथा सिगरेट पीनेवालों को एमफसीमा बीमारी होने की ज्यादा आशंकाएँ हैं। इस बीमारी में खाँसी कफ़ का जोर रहता है। सुबह-शाम ज्यादा खाँसने की जरूरत पड़ती है।

ट्यूबरक्लोसिस निमोनिया का ही बिगड़ा व विकराल स्वरूप है। यह बीमारी एशियाई देशों में ज़्यादा पाई जाती है अमरीका में कम होती है।

'लंग कैंसर' यानी 'फेफड़ों में कैंसर' की शुरुआत में कफ आता हे सुबह-सुबह खाँसी आती है खाँसी की आवाज बदल जाती है। बाद में कफ के साथ खून आने लगता है। थकान होने लगती है। साँस उखड़ती है, ज्यादा बढने पर व्यक्ति का वजन कम हो जाता है। भूख मर जाती है, खाना खाया नहीं जाता। बाद में तो कैंसर अपनी विकृत अवस्था में सामने आने लगता है।

और किसी व्यक्ति को खाँसी-जुकाम रोकने की साधारण बीमारी की दवा देते हैं और उन दवाइयों से बीमारी काबू में नहीं आती, तब कफ़ टेस्ट किया जाता है। उसके साथ ही ब्रीदिंग टेस्ट, मोनटरिंग टेस्ट, स्पाइरोमीटरी या लंग इन्फेक्शन टेस्ट मोनिटर से किया जाता है।

ब्रीदिंग टेस्ट यानी साँस का टेस्ट करने के लिए एक 'पीक फ्लो मीटर' होता है। इससे डॉक्टर स्वयं चैकअप करके बताते हैं। मरीज़ को स्वयं अपना चैकअप करने का तरीका समझाते हैं व सामान्य रीडिंग बताई जाती हे। मरीज़ को असामान्य श्वास आने पर डॉक्टर से चैकअप कराने की सलाह दी जाती है।

'एनहेलर' इस्तेमाल करने के लिए भी कहा जाता है ताकि साँस लेने में आसानी हो। अमरीका में डॉक्टर बाकायदा 'एनहेलर' इस्तेमाल करने का तरीका समझाते हैं व चैक करते हैं। भारत में एनहेलर लोग इस्तेमाल तो करते हैं, मगर बहुत मरीज़ों को सही तरीका नहीं मालूम।

जो लोग गले से दवाई नहीं ले पाते उन्हें नेबुलाइजर द्वारा दवाई दी जाती है। नेबुलाइजर एक छोटा-सा पम्प होता है। जिसमें दवाई डाल दी जाती है जिसे साँस द्वारा मरीज़ खींच लेता है। डॉक्टर के परामर्श से उसे मरीज स्वयं भी इस्तेमाल कर सकता है।

ब्रोकोस्कोपी द्वारा भी मरीज़ का चैकअप किया जाता है। ब्रोकोस्कोपी मे, मरीज़ के मुँह में पहले दवाई छिड़की जाती है ताकि उसे खाँसी या उल्टी न आए। फिर मुँह में रबर की नली डालते हैं जिसके एक सिरे पर लैंस लगा होता है। इससे डॉक्टर माइक्रोस्कोपी के ज़रिए फेफड़ों के भीतर तक गई नली के सिरे को चैक कर लेते हैं। ब्रोकोस्कोपी से बीमारी की जड जल्दी ही पकड़ में आ जाती है, तदनुसार इलाज किया जाता है। ब्रोकोस्कोपी अधिकतर एम्फसीमा ट्यूबरक्लोसिस या लंग कैंसर के लिए कैट स्कैन रेडियो

एक्टिविटी इलाज भी होता है व कभी-कभी एम्फसीमा का कारण सिगरेट न होकर वंशानुगत भी हो सकता है। इसलिए खाने में विटामिन सी की मात्रा बढ़ाने की सलाह दी जाती है। कई बार जुकाम-खाँसी जैसी छोटी बीमारी एडस की वजह से बढ़कर किसी भी बड़ी साँस की बीमारी में परिवर्तित हो सकती है और मृत्यु का कारण बन सकती है।

फेफड़ों के कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी का अगर प्रथम चरण में ही पता चला जाए तो उसे पूरी तरह खत्म किया जा सकता है। अस्थमा जैसी अन्य बीमारियों को बढ़ी हुई स्थिति में भी मात्र काबू में किया जा सकता है, पूरी तरह इलाज संभव नहीं है।

भारत में जैसे हर वर्ष पोलियो ड्रॉप्स देते हैं उसी प्रकार अमरीका में हर वर्ष 'फ्लू वेक्सीन' दी जाती है। सिगरेट पीनेवाले, एम्फसीमा मरीज, गुर्दे, दिल व शुगर (मधुमेह) के मरीज़ों को तथा 60-65 वर्ष से ऊपर सभी व्यक्तियों को यह दवाई दी जाती है। ताकि फेफड़ों की बीमारियों पर काबू पाया जा सके।

अमरीका में हर साल हवा में फैले वायरस पर रिसर्च की जाती है व पता लगाया जाता है कि इस वर्ष किस वायरस से किस तरह की व कौन सी बीमारी फैलने का अन्देशा है, व उससे निजात पाने के लिए पहले से ही दवाई तैयार कर ली जाती है।

वहाँ डॉक्टर मरीजों को रुचि लेकर उन्हें दवाई देते हैं व बीमारी के बारे में शिक्षित भी करते हैं दवाइयाँ देते हैं व बीमारी न हो ऐसी सावधानियाँ बताते हैं, बीच-बीच में चैकअप करते हैं।

डॉ. अनिल बतरा कहते हैं कि आज विज्ञान ने इतनी प्रगति की है कि जिन बीमारियों का इलाज हम पहले दो साल में कर पाते थे वो आजकल छह महीने में काबू कर लेते हैं। बशर्ते मरीज़ स्वयं अपना इलाज गम्भीरता से करना चाहें तो।

अगर किसी बीमारीवश शरीर का एक फेफड़ा नष्ट हो गया हो तो उसे निकालकर कुछ सावधानियाँ बरतकर भी मरीज़ एक सामान्य जीवन जी सकता है दिल व गुर्दे की तरह आज फेफड़े का स्थानान्तरण भी सम्भव है, ये और बात है कि ऐसा करना केवल किसी लखपति या करोड़पति व्यक्ति के लिए ही सम्भव है।

नियन्त्रण में रखें कोलेस्ट्रोल

कोलेस्ट्रोल क्या है ? साधारण रूप में यह कहा जा सकता है कि यह पशुओं से प्राप्त आहार में पाई जानेवाली वसा है। जब भी हम घी, मक्खन अथवा आमिष भोजन खाते हैं, तो हमारे रक्त में कोलेस्ट्रोल का स्तर बढ़ जाता है। खाद्य वनस्पति तेलों में यह नहीं पाया जाता, केवल नारियल, पॉम ऑयल में कोलेस्ट्रोल अधिक पाया जाता है, लेकिन पॉम ऑयल से प्राप्त कोलेस्ट्रोल शरीर के लिए हानिकारक नहीं है।

यह जानना जरूरी है कि कितना कोलेस्ट्रोल हमारे शरीर के लिए सामान्यतः होना चाहिए। हृदयरोग विशेषज्ञों के अनुसार यह मात्रा रक्त मे 200 मिलि. ग्राम, 100 मिलि प्लाज्मा के अनुपात में होनी चाहिए। सामान्य स्तर को बढ़ने से रोकने के लिए यह आवश्यक है कि कोलेस्ट्रोल की खपत प्रतिदिन 300 मिलिग्राम से अधिक न हो। विश्व स्वास्थ्य संगठन इसी मात्रा को प्रतिपादित करता है। आहार-विशेषज्ञों के अनुसार एक व्यक्ति को अपनी दैनिक कैलोरीज को 20 प्रतिशत वसा द्वारा प्राप्त करना चाहिए। यदि किसी व्यक्ति के रक्त में कोलेस्ट्रोल अधिक बढ़ जाए तो उसे अपने आहार में वसा का प्रतिशतता आधी कर देनी चाहिए।

शरीर के वजन से रक्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा तथा कोलेस्ट्रोल के प्रकार का कोई सम्बन्ध नहीं है। यह सत्य नहीं है कि अधिक वजनवाले व्यक्तियों में ही उच्च मात्रा में कोलेस्ट्रोल पाया जाता है। यदि आप दुर्बल तथा पतले हैं, तो भी आपके लिए समस्या उत्पन्न हो सकती है।

कोलेस्ट्रोल को निम्न स्तर पर लाना कोई कठिन कार्य नहीं है, उसके लिए केवल समझदारी से भोजन करना आवश्यक है। आइए, हम भोजन में पाई जानेवाली वसा पर ध्यान दें। वसा में तीन प्रकार के फैटी एसिड पाए जाते हैं, सैटूरेटिड तथा पोली या मोनो अनसैच्यूरेटिड एसिड। शरीर को प्रत्येक की थोड़ी-थोड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है। तीनों को समान अनुपात में लेना उचित होगा। साथ ही यह जरूरी है कि वसा को विभिन्न साधनों से प्राप्त करें, ताकि एक ही प्रकार की वसा लें। जैसे केवल देशी घी या केवल खाद्य तेल, गिरीदार फलों जैसे अखरोट, बादाम तथा फलियॉ जैसे सोयाबीन, लोबिया, राजमा से पोली अनसैच्यूरेटिड तथा मोनो सैच्यूरेटिड वसा प्राप्त होती है। वनस्पति अथवा मारजारिन। यद्यपि खाद्य वनस्पतियॉ है, परन्तु उनमें हाइड्रोजनेशन के कारण कोलेस्ट्रोल को बढ़ाने की प्रवृत्ति अधिक होती है।

आपने 'अच्छे कोलेस्ट्रोल' तथा 'बुरे कोलेस्ट्रोल' के विषय में सुना होगा। अच्छे कोलेस्ट्रोल को एचडीएल HDL कोलेस्ट्रोल तथा बुरे को एलडीएल कोलेस्ट्रोल कहते हैं। बहुत कम व्यक्ति एलडीएल LDL कोलेस्ट्रोल तथा एचडीएल HDL के अन्तर को समझते हैं।

यदि आपका कोलेस्ट्रोल सामान्य है, लेकिन एचडीएल बहुत नीचा है, जेसे 30 मिग्रा 100 एमएल प्लाज्मा या उससे भी कम हो तो भी आप हृदयरोगों से सम्बन्धित लक्षणों के साथ अस्पताल पहुँच जाएँगे। वास्तव मे व्यक्ति यदि खान-पान को नियमित तथा सुनियोजित रखे तो एचडीएल को बढ़ाया तथा एलडीएल को घटाया जा सकता है।

प्रतिदिन लहसुन प्रयोग करने से शरीर में एचडीएल कोलेस्ट्रोल को बढाया जा सकता है। प्रतिदिन लहसुन की दो या तीन कलियाँ पीसकर अवश्य खाएँ। विटामिन ए, सी तथा ई से युक्त खाद्यों व सब्जियों तथा फलों को अधिक खाने से एलडीएल का बनना रोका जा सकता है, क्योंकि इनमें निरोधक (एंटीऑक्सीडेंट) शक्ति होती है। रेशेदार युक्त भोजन का अधिक प्रयोग निष्कासन करता है।

गेहूँ से बनी वस्तुएँ जैसे दलिया, आटे के चोकर व जौ तथा लोबिया, काला चना, साबुत मूँग, राजमा आदि ऐसी छिलके न उतरी हुई दालों से हमें रेशा प्राप्त होता है। अधिकांशतः सभी फलों तथा सब्जियों में रेशे

प्रचुर हैं।

मान लीजिए कि आपके रक्त में यदि ट्राईगिलसराइड (एक प्रकार का कोलेस्ट्रोल) का स्तर अधिक है, तो इसके लिए आप भोजन में चीनी तथा अधिक कार्बोज वाले पदार्थ कम दें। खान-पान की गलत आदतो के अलावा धूम्रपान तथा तनाव के कारण भी एलडीएल में बढ़ोतरी हो सकती है। संक्षेप में, यदि आप अधिक सलाद, रेशेवाला खाना, वसारहित दूध तथा उससे बनी वस्तुओं को खाएँ तो अच्छा है। यदि आप शाकाहारी हैं, तो बहुत अच्छा है। हमारे शरीर में कोलेस्ट्रोल का निर्माण स्वतः भी होता रहता है, इसलिए बाहरी रूप से इसकी अधिक आवश्यकता नहीं है।

मांसाहारी व्यक्तियों को चाहिए कि वे बकरे, भैंसे आदि के मांस का प्रयोग कम करें। विशेष अवसरों पर आप मुर्गे के मांस का आनन्द ले सकते हैं और मछली आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छी है। मछली में पाया जानेवाला एक विशेष वसा (अल्फा लिनोलिनक एसिड) धमनियों में रक्त जमने की प्रक्रिया को रोकता है। गेहूँ, बाजरा, काला चना, लोबिया, सोयाबीन तथा अन्य हरी सब्जियों में भी यह वसा पाया जाता है।

चिकित्सा विशेषज्ञों का अनुमान है कि अगले दो दशकों में विश्व मे कोरोनरी हार्ट-अटैक के व्यापक आसार हैं क्या उनकी धारणाओं को गलत सिद्ध करना अच्छा नहीं होगा ? यह तभी सम्भव है जब हम अपने कोलेस्ट्रोल पर नियन्त्रण सीख लें। केवल खाने-पीने की आदतों में सुधार तथा हल्के व्यायाम द्वारा ही हम अपने हृदय तथा धमनियों को वर्षों तक स्वस्थ रख सकते हैं। इस प्रकार वास्तव में हृदयघात से 60 प्रतिशत तक बच सकते हैं।

जल-जनित रोग

गर्मी के मौसम में जब शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत होती है तब हर जगह सूखा हो जाता है। सूखते जल स्रोतों व पानी की कमी से अकसर शुद्ध व अशुद्ध पेयजल में भेदभाव नहीं हो पाता और तब शुरू होता है ग्रीष्म ऋतु के विकराल स्वरूप का एक और रूप। लगभग हर साल इस मौसम में बहुत सी ऐसी बीमारियों का प्रकोप शुरू हो जाता है जो या तो जल जनित हैं या जल संक्रमण से होती है, इनमें से मुख्य हैं आन्त्रशोथ (गैस्ट्रोएंट्राइटिस), हैजा, टायफाइड और पीलिया।

पहले चर्चा करते हैं आन्त्रशोथ या गैस्ट्रोएंट्राइटिस की। शहरो व महानगरों में खासतौर पर ऐसी बस्तियों जहाँ सीवर लाइनें नहीं हैं और नगरपालिका द्वारा साफ़ किया पानी नहीं आता, वहाँ आन्त्रशोथ का प्रकोप लगभग महामारी का रूप लेकर आता है। यह बीमारी इ. कोलाई या शिगैला नाम के बैक्टीरिया या कई प्रकार के वायरस द्वारा होती है। सबसे पहले पेट में भारीपन महसूस होता है, इसके बाद पेट में तेज ऐंठनवाला दर्द होता हे साथ ही उबकाई, उल्टियाँ व दस्त शुरू हो जाते हैं। दस्तों की संख्या धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। बुखार भी शुरू हो जाता है। उल्टियों व दस्त के कारण शरीर में पानी व लवणों की कमी हो जाती है, जो बहुत छोटे बच्चों व वृद्धों में ज़्यादा विषमताएँ उत्पन्न करता है। पानी व लवणों की कमी गुर्दों पर प्रभाव डालते हैं, मूत्र की मात्रा कम हो जाती है। शरीर मे धीरे-धीरे मूत्र द्वारा निकलनेवाले हानिकारक पदार्थ इकट्ठे होने लगते हैं। यदि

इलाज में ज़्यादा देर हो जाए तो चेतना पर भी प्रभाव होने लगता है, हल्की बेहोशी हो सकती है।

बीमारी के लक्षण आते ही सबसे पहले मरीज़ को जीवन रक्षक घोल देना शुरू कर देना चाहिए। यह आमतौर पर इलैक्ट्रोल, पुनर्जल या ओ.आर.एस. पाउडर इत्यादि के नाम से बाजार में उपलब्ध होता है। पानी मिलाने से यह घोल बन जाता है और मरीज़ को इसे धीरे-धीरे घूँट-घूँट करके पिलाना चाहिए। यदि ऐसा पाउडर उपलब्ध न हो तो एक गिलास पानी में दो चम्मच चीनी व चुटकी भर नमक मिलाकर बने घोल को पिलाना शुरू कर दें। इसके अलावा दूध या दही की लस्सी, नारियल पानी या चावल का पतला माँड भी पिलाया जा सकता है। ध्यान रखें कि कभी भी सादा पानी न पिलाएँ। इससे लवणों की पूर्ति नहीं हो पाती है।

छोटे बच्चों और वृद्धों को अस्पताल में जल्दी ले जाना चाहिए क्योंकि इनमें डिहाइड्रेशन व अन्य विषमताएँ जल्दी आती हैं। यदि उल्टियाँ न रुक रही हों, पेट का दर्द बढ़ता जा रहा हो, दस्त लगभग पानी की तरह आ रहे हों और बुखार हो तो यह सामान्य से अधिक गम्भीर बीमारी के लक्षण है। यदि पेशाब की मात्रा बहुत कम हो रही हो, शरीर में जल व लवणों की कमी से जीभ सूख रही हो, आँखें धँस रही हों व चेहरे से बीमारी झलकने लगे और चेतना प्रभावित होने लगे तो यह अति गम्भीर बीमारी के लक्षण हैं। दोनों ही अवस्थाओं में मरीज़ को तुरन्त अस्पताल ले जाना चाहिए।

यदि आन्त्रशोथ वायरस द्वारा होता है तब तो यह पूरी तौर पर पुनर्जलीकरण बीमारी अपने आप 3-5 दिन में ठीक हो जाती है, लेकिन यदि यह बैक्टीरिया द्वारा है तब अस्पताल में ही इसका इलाज करना उचित है। जहाँ उल्टी रोकने की दवाई, एंटीबायटिक्स और नसों द्वारा सैलाइन दिया जाता है।

हैजा, आन्त्रशोथ का एक विकराल रूप है और हमेशा महामारी के रूप में ही आता है। यह विब्रियो कोलरी के नाम के बैक्टीरिया से होता है। उल्टी, दस्तों व बुखार से हुई पानी व लवणों की कमी से मरीज जल्दी ही निढाल हो जाता है। यदि तुरन्त इलाज न किया जाए तो मृत्यु लगभग निश्चित है। यदि मरीज़ को बुखार हो, बराबर उल्टियाँ आ रही हों, दस्त चावल के माँड़ की तरह हों और मरीज़ निढाल होने लगे तो उसे तुरन्त अस्पताल ले जाना चाहिए। घर पर इसका इलाज सम्भव नहीं है तथा घर

के अन्य सदस्यों को भी यह बीमारी लग सकती है।

अशुद्ध या संक्रमित जल द्वारा हुई दूसरी खतरनाक बीमारी है टायफाइड। या सालमोनेला नामक बैक्टीरिया द्वारा होता है। भूख की कमी, बहुत तेज बुखार, उबकाई व उल्टियाँ, जीभ पर सफेद जमाव इस बीमारी के लक्षण हैं। बहुत से मरीजों में पेट में अफारा रहता है। इस बीमारी की मुख्य विशेषताएँ हैं आँतों में छोटे-छोटे बहुत से जख्म जिनमें से कभी-कभी रक्तस्राव हो जाता है या आँतों में छिद्र होने से पेरीटोनाइटिस हो सकती है। कुछ मरीज़ों में मस्तिष्क पर सूजन भी आ सकती है। बहुत तेज बुखार से सन्निपात की अवस्था होने की सम्भावना रहती है। प्रारम्भिक लक्षणो के होते ही मरीज़ को चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए ताकि टायफाइड का निदान व उपचार हो सके। यदि जल्दी ही इलाज शुरू कर दिया जाए तो विषमताएँ उत्पन्न नहीं होतीं।

वायरस द्वारा संक्रमित पानी से ही होता है पीलिया भी। पल्स पोलियो के सफल प्रचार ने जनता को जो जानकारी दी उसकी मिसाल एक कीर्तिमान है। इस प्रचार ने चिकित्सकों व सरकार के हाथों को बहुत मज़बूत किया और पोलियो पर नियन्त्रण पाने की दिशा में भारतवर्ष बहुत आगे बढ़ गया है।

पीलिया अकसर बरसात के मौसम में ही आता है। पीलिया के प्रारम्भिक लक्षण हैं भोजन में अरुचि, भूख की कमी, उबकाई, उल्टियाँ, हल्का बुखार, व शरीर में थकान। पेशाब गहरा पीला होने लगता है। आँखों की पुतलियों का सफ़ेद भाग क्रमशः हल्का गहरा पीला होने लगता है। इस अवस्था में मरीज़ को तुरन्त अस्पताल ले जाना चाहिए। खून व पेशाब की पूरी जाँच के बाद पीलिया का इलाज शुरू कर दिया जाता है। मरीज़ को बिस्तर पर पूरा आराम, खाने में वसा व प्रोटीन कम और कार्बोहाइड्रेट्स ज्यादा देते हैं। दवाइयाँ डॉक्टर के परामर्श से ही दें।

अमीबा और जियार्डिया से पेट में बार-बार ऐंठनदार दर्द होता है जो ज्यादातर नाभि के आसपास रहता है। भूख की कमी, मल ज़्यादा मात्रा मे और बदबूदार और अकसर कब्ज इसके अन्य लक्षण हैं। धीरे-धीरे एनेमिया, वजन का घटना व शारीरिक दुर्बलता बढ़ती जाती है। मल की जॉच से निदान सम्भव है। चिकित्सक के परामर्श से दवाइयाँ लें। खाने का परहेज जरूरी है जैसे बाजार के बहुत तले व मिर्च मसाले के भोजन न

ले। पानी साफ़ हो, अन्यथा बार-बार यह बीमारी होती रहती है क्योंकि अमीबा पानी व भोजन द्वारा ही आँतों में प्रवेश करता है।

कृमि रोग अशुद्ध जल के सेवन से होते हैं। राउंड तथा हुक वर्म ज़्यादा खतरनाक है। ये आँतों में रहते हैं। इनसे धीरे-धीरे खून की कमी होती रहती है। भूख ज़्यादा लगती है लेकिन ज़्यादा खाने के बावजूद वजन घटता है। पेट में हल्का दर्द व भारीपन बना रहता है। बच्चे अकसर सोते में दाँत किटकिटाते हैं। मल की जाँच व डॉक्टरी परीक्षण से इसका निदान व उपचार सम्भव है। लेकिन अमीबायसिस व कृमि (वर्म्स) द्वारा होनेवाली बीमारियाँ कभी भी पूरी तौर पर ठीक नहीं हो पाती हैं। तब तक कि पानी, भोजन व व्यक्तिगत सफ़ाई पर पूरा नियन्त्रण न हो।

घर पर ही कैसे शुद्ध करें जल

इन सब या कई और बीमारियों में एक महत्त्वपूर्ण पहलू केन्द्रित है और वह है शुद्ध पेयजल। घर पर पानी को साफ करने का सबसे अच्छा व कारगर तरीका है पानी को लगभग 10-15 मिनट तक उबाल कर ठंडा करें और फिर उसका प्रयोग करें। उबालने से सारे बैक्टीरिया व वायरस खत्म हो जाते हैं। दूसरा तरीका है एक बाल्टी पानी में रात को क्लोरीन की गोली डालकर रख दें और निथार कर सबेरे उसका उपयोग करें। तीसरा तरीका जो आधुनिक युग की देन है वह है पानी के फील्टर्स। यह मुख्यतः तीन प्रकार के हैं। पहले हैं जिनमें पानी को एक खास मिट्टी से कैंडल्स के द्वारा निथारा जाता है। इसमें ऊपर के खाने में कैंडल लगी होती है। इसमें पानी भर दिया जाता है। नीचे के खाने में निथरा हुआ पानी रहता है। जिनमें कुछ रसायनों व कार्बन से भरी नली से पानी को निकालकर साफ किया जाता है जैसे जीरो-बी फिल्टर्स। तीसरे हैं जिसमें रसायनों व अल्ट्रावायलेट रोशनी द्वारा पानी को साफ़ किया जाता है, जो बाज़ार में एक्वागार्ड के नाम से उपलब्ध हैं। दूसरे व तीसरे प्रकार के फिल्टर्स द्वारा निथरा पानी ज्यादा सुरक्षित व शुद्ध है।

चाहे मौसम गर्मी का हो या कोई और पानी से होनेवाली बीमारियाँ मौसम से प्रभावित नहीं होतीं। यह बात और है कि इस मौसम में इनका प्रकोप बढ़ जाता है। थोड़ी-सी जानकारी, कम प्रयास और आसान तरीकों

से जल को शुद्ध पेय जल बनाया जा सकता है थोडी सी सावधानी परहेज और शुद्ध जल के उपयोग से पानी से होनेवाली बीमारियों पर नियन्त्रण करना लगभग सम्भव है।

शुद्ध जल में रसायनों की निर्धारित सीमा

अम्लता (पी.एच.)	7.0-8.5
कुल ठोस पदार्थ	400 मि.ग्रा./लिटर
कैल्शियम	75 मि.ग्रा./लिटर
फ्लोराइड	0.4-0.8 मि.ग्रा./लिटर
जिंस	5 मि.ग्रा./लिटर
लोहा	0.1 मि.ग्रा./लिटर
मैगनीसियम	30 मि.ग्रा./लिटर
क्लोराइड	200 मि.ग्रा./लिटर
ताँबा	0.05 मि.ग्रा./लिटर

जल संक्रमण से होनेवाली आम बीमारियाँ

(क) बैक्टीरिया से : आन्त्रशोथ, हैजा व टायफाइड।

(ख) वायरस से : आन्त्रशोथ, हिपेटाइटिस (पीलिया) व पोलियोमायलाइटिस।

(ग) कृमि से : राउंड वर्म व हुक वर्म

संक्रमित जल से होनेवाली बीमारियों से बचने के उपाय

- हमेशा शुद्ध साफ़ पेय जल (ट्रीटेड पानी) का ही सेवन करें।
- साफ़ पानी यदि उपलब्ध न हो तो कच्चे पानी को या तो उबालकर या क्लोरीन की गोलियों से साफ करके ही उपयोग करें।
- पानी का स्रोत हमेशा सीवर लाइन या मल के स्रोत से दूर रखें।
- हैंडपम्प या ट्यूबवैल को ज़्यादा गहराई में लगाएँ।
- कुएँ नियमित रूप से साफ़ करें व क्लोरीन की गोली डालें।
- महामारी के समय हमेशा पानी को उबालकर ही प्रयोग करें।

• डॉ. राजीव टंडन

मलेरिया, डेंगू व अन्य कीट जन्य रोग नियन्त्रण कार्यक्रम

ऐसे ही कुछ करो उपाय, जिससे मच्छर पनप न पाए
मानोगे जो बात हमारी, दूर रहेगी सदा बीमारी

मच्छर केवल आपका खून चूसकर नींद ही हराम नहीं करते, बल्कि मलेरिया, डेंगू बुखार, जापानी ऐनसिपफैलाइटिस, पीतज्वर इत्यादि जैसे भयानक रोग फैलाते हैं। जब मच्छर किसी रोगी को काटने के बाद स्वस्थ व्यक्ति का काटते हैं तो ये रोग के कीटाणु उसके शरीर में पहुँचा देते हैं।

मच्छर गन्दे व स्वच्छ दोनों प्रकार के पानी में पैदा होते हैं और पनपते हैं बशर्ते पानी ठहरा हुआ हो। मच्छरों की परेशानी व उनसे फैलनेवाली बीमारियों से बचने के लिए बेहतर तो यही है कि उनको पैदा ही न होने दिया जाए।

मच्छरों के पैदा होने, पनपने और फैलने से रोकने के कुछ घरेलू उपाय–

- अपने घर की नालियों को साफ़ रखें, उनमें पानी इकट्ठा न होने दें।
- अपने रिसते हुए पानी के मीटरों, नलों तथा टंकियों की शीघ्र

मरम्मत करवा दें, क्योंकि उनके आसपास जमा पानी में मच्छर पैदा होते हैं।

यदि आप ड्रमों, पीपों, घड़ों, होदी इत्यादि में पानी भरकर रखते हैं, तो इनको दिन में एक बार खाली करके साफ़ कर लिया करे और उसके बाद ही इनमें दुबारा पानी भरें।

रूम कूलर की पानी की टंकी को प्रत्येक सप्ताह में एक निश्चित दिन अवश्य साफ़ करें व सुखाएँ।

छत पर पानी की टंकी या ड्रम को हमेशा ढककर रखें, इनमें लगे हुए हवा जाने के पाइपों के मुँह को जाली से बाँधकर रखें।

वर्षा का पानी टूटे-फूटे बर्तनों, टिन के डिब्बों, टायरों व अन्य कबाड़ इत्यादि में भरा न रहने दें। बेहतर तो यही होगा कि इस तरह की चीजें लापरवाही से खुले में न छोड़ें और उनको कूड़ाघर में फिकवा दें या जमीन के अन्दर गढ़वा दें।

घर में या उसके आस-पास पानी इकट्ठा न होने दें।

जहाँ ऐसा पानी भरा हो जिसे निकालना सम्भव न हो, उस पानी मे थोड़ा सा मिट्टी का तेल या पेट्रोल सप्ताह में एक निश्चित दिन डाल दें। इससे पानी में पल रहे मच्छर के अंडे व बच्चे नष्ट हो जाएँगे जिससे वयस्क मच्छर विकसित नहीं होंगे।

बगीचे में यदि कोई तलैया सजावट के लिए बनवा रखी है तो उसके जल में 'गप्पी' या 'गम्बूजिया' मछली पालें। ये मछलियाँ 213 गोल्फ लिंक नई दिल्ली-3 में स्थित दिल्ली नगरनिगम के ऐन्टमौलोजी कक्ष वे क्षेत्रीय उप स्वास्थ्य अधिकारियों से निःशुल्क प्राप्त की जा सकती हैं।

च्छरों द्वारा फैलाई जानेवाली बीमारियों एवं उनके काटने की तकलीफ़ सकते हैं, यदि आप मच्छरों को पैदा ही न होने दें।

एड्स

एड्स के सबसे पहले मरीज़ का पता सन् 1981 में अमेरिका में लगा। इस बीमारी को खोज निकालने का श्रेय अमरीकी वैज्ञानिक गेला और फ्रांसीसी वैज्ञानिक मोंटा गिनितार को जाता है। 1983 में इस बीमारी का नाम एच. आई.वी. रखा गया। माना जाता है कि सर्वप्रथम यह बीमारी बन्दरों तथा चिम्पाजी में थी। एक व्यक्ति के रूप में यह बीमारी 1953 में उस समय प्रकाश में आई जब एक सेल्समैन मैनचेस्टर की एक क्लीनिक में आया। क्लीनिक में आते ही वह तुरन्त मर गया। उसके टिश्यू को प्रिजर्व किया गया। बाद में पता चला कि उसमें एड्स के लक्षण थे। पिछले 10 सालों में यह पूरी दुनिया में मशरूम की तरह फैल गया है। अभी एक करोड़ साठ लाख व्यक्ति एवं बच्चों से ज्यादा लोग इससे संक्रमित हैं सन् 2000 तक तीन करोड़ से अधिक लोगों के संक्रमित हो जाने का खतरा है।

एड्स क्या है ?

यह एक संक्रामक रोग है जो एक विशेष प्रकार के विषाणु एचआईवी द्वारा होता है। इसमें शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है। एड्स का अर्थ है एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिएन्सी सिंड्रोम। एक्वायर्ड का अर्थ है बाहर से प्राप्त हुआ, आई का अर्थ है—इम्यूनो यानि प्रतिरोधक क्षमता, डी का मतलब है डेफिशिएन्सी यानि कमी और एस का अर्थ है सिंड्रोम यानि लक्षणों का समूह। यह एच आई वी विषाणु द्वारा होती है जिसमें शरीर की प्रतिरक्षण

कम हो जाती ह।

षाणु शरीर में कहाँ पाए जाते हैं ?

यह विषाणु मुख्यतः रक्त, रक्त उत्पाद, वीर्य, योनि स्राव में पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त लार, आँसू, पेशाब, स्तन के दूध में भी पाया जाता है।

रोग कैसे होता है ?

एड्स फैलने का सबसे बड़ा कारण असुरक्षित यौन सम्बन्ध है। इसके अतिरिक्त संक्रमित खून चढ़ाने इंजेक्शन या सुई द्वारा जो पहले किसी ने प्रयोग की हो। इसके अतिरिक्त समलैंगिक, एच.आई. सक्रमित रोगी से वहुगामी स्त्री या पुरुष के साथ यौन सम्बन्ध से, कान पर छेद या हाथ पर गोदने वाली मशीन के स्ट्रेलाइज न हाने पर यह रोग फैलता है।

क्या लक्षण है ?

सक्रमण एवं लक्षण प्रकट होने में करीब 5-10 वर्ष बड़ों में एवं 15 से 24 माह बच्चों में लगता है। एचआईवी से ग्रस्त व्यक्ति वर्षो तक (5-10 वर्ष) लक्षण रहित एवं स्वस्थ दिखाई देकर अन्य व्यक्तियों से संक्रमण फैला सकते हैं। इसके उपरान्त उनमें रोग से लडने की क्षमता कम हो जाती है। इसके मुख्य लक्षण हैं एक महीने से लम्बे समय तक होनेवाला ज्वर, शरीर के वजन का 10 प्रतिशत से कम होना, एक माह से अधिक समय तक पेचिश का होना, चमडी का रोग होना, मुँह एवं गले पर छाले पड़ना, पेरीफाल न्यूराइडीस टी.बी. तथा लसिका ग्रन्थि में सूजन होना।

के लिए क्या परीक्षण किए जाने चाहिए ?

एड्स-जाँच के लिए चार टेस्ट कराए जाते हैं जो इस प्रकार है। एलाइजा टेस्ट, रैपिड डाइगनोस्टिक टेस्ट, इम्यून ब्लाक की जाँच तथा वेस्टर्न ब्लाक की जाँच।

इससे किस तरह बचा जा सकता है।

- चूँकि इस रोग के लिए कोई भी दवा एवं टीका नहीं है। इसलिए रोकथाम ही इस रोग का उपचार है। अतः यौन सम्बन्ध केवल एक सुरक्षित साथी से ही बनाएँ। पति-पत्नी का ही यौन सम्बन्ध उचित है। कंडोम का प्रयोग अवश्य करें बिना एचआईवी की जाँच करे रक्त न चढ़ाएँ। उपयोग में लाई सुई का प्रयोग न करें।

एड्स के रोगियों के प्रति समाज का क्या दायित्व होना चाहिए ?

- समाज की जिम्मेदारी बहुत महत्त्वपूर्ण है जो एड्स रोगियों की मदद कर सकती है। समाज की इनके प्रति सहानुभूति होनी चाहिए क्योंकि इन मरीजों को सहानुभूति की अत्यन्त आवश्यकता होती है।

गम्भीर रूप ले रहा है एड्स से भयानक 'हेपेटाइटिस' रोग

स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने एड्स से भी कई गुणा अधिक खतरनाक एवं भयावह समझे जानेवाले विषाणु रोग 'हेपेटाइटिस-बी' की रोकथाम के लिए हेपेटाइटिस टीकाकरण बोर्ड गठित करने का प्रस्ताव किया है।

इन विशेषज्ञों ने राजधानी दिल्ली में हाल में आयोजित एक संगोष्ठी मे इस बोर्ड के गठन का प्रस्ताव किया।

इस सम्मेलन के अध्यक्ष प्रो. बद्रीनाथ टंडन ने बताया कि यह प्रस्ताव सरकार के समक्ष प्रस्तुत किया जा चुका है :

उन्होंने कहा कि हमारे देश में आज 'हेपेटाइटिस-बी' गम्भीर स्वास्थ्य समस्या बन गई है और अगर देश में व्यापक पैमाने पर हेपेटाइटिस-बी के टीकाकरण अभियान चलाने में देर की गई तो स्थिति बहुत भयानक हो सकती है। इस कारण स्थिति की गम्भीरता को देखते हुए इस सम्मेलन में यह फैसला किया गया कि बोर्ड के गठन के लिए सरकार पर ही पूरी तरह निर्भर नहीं रहा जाए, बल्कि इसके गठन की प्रक्रिया की अपने स्तर पर शुरुआत करके 'हेपेटाइटिस-बी' के टीकाकरण को बढ़ावा दिया जाए।

सुप्रसिद्ध जठर रोग विशेषज्ञ प्रो. टंडन ने इस बात पर दुख व्यक्त किया कि 'हेपेटाइटिस-बी' के शत-प्रतिशत कारगर एवं सुरक्षित टीके उपलब्ध होने के बावजूद देश में अभी तक लाइलाज एवं जानलेवा साबित

हो सकने वाले इस रोग की रोकथाम के लिए राष्ट्रीय पैमाने पर टीकाकरण अभियान शुरू नहीं किया गया है, जबकि अनेक देशों में टीकाकरण की बदौलत 'हेपेटाइटिस-बी' पर पूरी तरह काबू पा लिया गया है, और चीन, जापान, कोरिया, थाइलैंड, मलेशिया एवं यूरोपीय देशों में 'हेपेटाइटिस-बी' के संक्रमण में तेजी से गिरावट आने लगी है, जबकि भारत में इस रोग के कारण मरीजों की मृत्यु दर बढ़ती जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के अनुसार दुनिया में सबसे अधिक लोगों को मौत के ग्रास बनाने वाले 10 सबसे भयावह संक्रामक रोगों में हेपेटाइटिस का स्थान पाँचवें नम्बर पर है। वैसे तो सात किस्म के हेपेटाइटिस के विषाणु होते है, लेकिन सबसे अधिक लोगों की मौत 'हेपेटाइटिस-बी' के कारण ही होती है। समझा जाता है कि भारत में सबसे अधिक 'हेपेटाइटिस-बी' विषाणुओ के वाहक हैं। यह संख्या चार करोड़ के आसपास है। अनुमान है कि इनमे से एक-चौथाई लोगों को 10 साल के भीतर गम्भीर हेपेटाइटिस हो जाएगा और इन गम्भीर रोगियों में से एक-तिहाई लोगों को जिगरसिरोसिस हो जाएगा, जिसकी परिणति मौत में ही होती है।

डॉ. टंडन के अनुसार हेपेटाइटिस-बी की रोकथाम का सबसे सस्ता और कारगर तरीका टीकाकरण ही है। सौभाग्य से भारत में सस्ते म 'हेपेटाइटिस-बी' के टीके उपलब्ध हैं, लेकिन कई कारणों से सस्ते टीके को बढावा मिलने की बजाय मँहगे टीके को बढ़ावा मिल रहा है, जबकि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार प्रभाव एवं सुरक्षा की दृष्टि से दोनों टीके ठीक है।

अन्तर्राष्ट्रीय लीवर एसोसिएशन के विश्वव्यापी हेपेटाइटिस-बी टीकाकरण कार्यक्रम के अध्यक्ष प्रो. टंडन ने बताया कि वैसे तो विश्व भर में सात-आठ तरह के हेपेटाइटिस-बी के टीके उपलब्ध हैं, लेकिन मुख्य तौर पर दो तरह के टीके ज़्यादा इस्तेमाल में लाए जा रहे हैं। इनमें एक प्लाज्मा से बने टीके है तथा दूसरे टीके आनुवांशिक इंजीनियरिंग की तकनीक 'रिकोंबीनेंट' से बने टीके हैं। प्लाज्मा से बने टीके दूसरे टीके से कई गुना सस्ते हैं। इसके बावजूद हमारे देश में महँगे टीके का ही ज़्यादा इस्तेमाल हो रहा है।

प्रो. टंडन के अनुसार हेपेटाइटिस टीकाकरण बोर्ड देश में टीकाकरण की सस्ती विधि को बढ़ावा देने के अलावा जनता में हेपेटाइटिस के प्रति

जागरूकता जगाने तथा टीकाकरण के अभियान में समाज के सभी वर्ग के लोगों को शामिल करने के लिए काम करेगा।

उन्होंने उम्मीद जाहिर की कि इसका उद्‌घाटन अगले माह हो जाएगा। अगले माह मई '97 में विश्व स्वास्थ्य संगठन के विश्व हेपेटाइटिस टीकाकरण कार्यक्रम के प्रमुख आ रहे हैं और इस बोर्ड का उद्‌घाटन उन्ही के हाथों होगा। यह बोर्ड एक स्वायत्त संस्था की तरह काम करेगा, जिसमे सरकार के साथ-साथ समाज के विभिन्न वर्ग के प्रतिनिधियों की भागीदारी होगी। इस बोर्ड के सदस्य बनने के लिए अनेक चिकित्सा संगठनों के प्रमुखो ने हामी भरी है। अगर सरकार से इस बोर्ड के गठन से सम्बन्ध में मंजूरी मिलने में विलम्ब हुआ तो इस बोर्ड के गठन तथा टीकाकरण को बढ़ावा देने का काम अपने स्तर पर ही शुरू कर दिया जाएगा।

उन्होंने बताया कि इस सम्मेलन में इस बोर्ड के गठन के अलावा सरकार को जो अन्य सुझाव दिए गए, उनमें हेपेटाइटिस को सभी चिकित्सा क्षेत्रों की समस्या माना जाना, इसके टीके को सस्ते में लोगों को उपलब्ध कराया जाना तथा इसका उत्पादन भारत में किया जाना, देश में टीकाकरण केन्द्रों की स्थापना किया जाना तथा हेपेटाइटिस के टीकाकरण के कार्यक्रम को परिवार कल्याण में शामिल किया जाना प्रमुख है।

प्रो. टंडन ने बताया कि भारत में जो भी टीके उपलब्ध हैं, उनका निर्माण विदेशी कम्पनियाँ करती हैं और इनके इतने महँगे होने का एक प्रमुख कारण यही है। भारत में रिकोंबीनेंट टीके की कीमत 280 से 330 रुपए प्रति खुराक पड़ती है, जबकि प्लाज्मा से बने टीके की कीमत करीब 100 रुपए प्रति खुराक पड़ती है, लेकिन महँगे टीके बनानेवाली कम्पनी के प्रचार-प्रसार एवं विज्ञापन का इतना कारगर नेटवर्क है कि ज़्यादातर डॉक्टर मरीजों को महँगे टीके लगाने की सलाह देते हैं। भारत में 'इंजेरिक्स' के नाम से बिकनेवाले रिकोंबीनेंट टीके का निर्माण कोरिया की कम्पनी करती है, जबकि पिप्पावेक्स के नाम से बिकनेवाले प्लाज्मा टीके का निर्माण बेल्जियम की कम्पनी करती है।

उन्होंने बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन हेपेटाइटिस-बी के टीके बनाने की प्रौद्योगिकियों का हस्तान्तरण निःशुल्क करती है। उन्होंने बताया कि चीन में पाँच कम्पनियाँ ऐसे टीके बनाती हैं। उन्होंने बताया कि हैदराबाद

स्थित एक अनुसंधान संस्थान के दो वैज्ञानिकों ने स्वदेशी तकनीक पर 'हेपेटाइटिस-बी' के टीके बनाने की विधि विकसित की है।

उन्होंने बताया कि टीके का महँगा होना टीकाकरण के रास्ते में कोई बाधा नहीं है, क्योंकि विश्व स्वास्थ्य संगठन इन टीकों की थोक खरीद पर भारी सब्सिडी देता है। अगर भारत सरकार इन टीकों को राष्ट्रीय टीकाकरण अभियान के लिए थोक में खरीद ले तो प्रति खुराक की कीमत 40-50 रुपए बैठेगी।

प्रो. टंडन ने बताया कि सम्मेलन में भाग लेने वाले विशेषज्ञों ने सरकार से सिफारिश की है कि वह देश में जगह-जगह टीकाकरण केन्द्र स्थापित करके वहाँ 'हेपेटाइटिस-बी' के सस्ते टीके सब्सिडाइज्ड कीमत पर उपलब्ध कराए। व्यापक टीकाकरण के लिए महँगे टीके पर निर्भर नहीं रहना चाहिए, क्योंकि सस्ते टीके का इस्तेमाल विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से 1980 से ही किया जा रहा है और इसे पूरी तरह से प्रभावशाली एवं सुरक्षित पाया है। प्लाज्मा से निर्मित सस्ते टीके का इस्तेमाल दुनिया के 80 देशों में हो रहा है।

यहाँ स्थित पुष्पावती सिंहानिया अनुसन्धान संस्थान तथा अन्तर्राष्ट्रीय लीवर अध्ययन एसोसिएशन की ओर से आयोजित इस सम्मेलन में चिकित्सा के विभिन्न क्षेत्रों के सौ से अधिक विशेषज्ञों ने भाग लिया।

इन विशेषज्ञों में यहाँ स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के निदेशक डॉ. पी.के. दवे इसी संस्थान के जठररोग विज्ञान के डॉ. एस.के. आचार्य, स्त्री रोग एवं प्रसूति विशेषज्ञ डॉ. सुनीता मित्तल तथा इसी संस्थान के हृदय एवं छाती रोग विज्ञान विभाग के प्रमुख डॉ. हरबंश सिंह बशीर, यहाँ गोविन्द बल्लभ पन्त अस्पताल के जठर रोग विशेषज्ञ डॉ. शिवकुमार सरीन एवं भारतीय रेडक्रास सोसायटी के डॉ. एम.एल. गुप्ता प्रमुख हैं।

प्रो. टंडन ने बताया कि अब तक यह धारणा रही है कि हेपेटाइटिस की समस्या विशिष्ट किस्म की समस्या है और इससे अलग विषयों के चिकित्सकों का कोई लेना-देना नहीं है, लेकिन इस सम्मेलन में भाग लेने वाले विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों ने इस तथ्य को रेखांकित किया कि हेपेटाइटिस सभी विषयों के चिकित्सकों के लिए महत्त्वपूर्ण है और यह सर्वव्यापी किस्म की समस्या है।

इस सम्मेलन से यह बात सामने आई कि 'हेपेटाइटिस-बी' सभी क्षेत्र के चिकित्सकों के लिए समान रूप से भारी समस्या है। डॉ. टंडन ने बताया कि सम्मेलन में भाग लेनेवाले सभी विशेषज्ञ इस बात पर एक मत थे कि 'हेपेटाइटिस-बी' का सामना उसी संकल्प एवं उत्साह के साथ किया जाना चाहिए जिस तरह एड्स एवं अन्य गम्भीर बीमारियों का सामना किया जाता है।

विशेषज्ञों का मानना था कि 'हेपेटाइटिस-बी' की रोकथाम के लिए सबसे ज्यादा ध्यान माताओं एवं बच्चों पर देना होगा, क्योंकि इस बीमारी के 90 प्रतिशत से अधिक संक्रमण खास तौर पर 10 साल से कम उम्र के बच्चों में ही होता है। अगर सभी बच्चों का जन्म के समय से ही टीकाकरण कर दिया जाए तो उन्हें बड़ी उम्र में यह बीमारी होने का खतरा 95 प्रतिशत तक टल जाता है।

सम्मेलन में भाग लेनेवाले विशेषज्ञों का यह भी सुझाव था कि टीकाकरण का कार्यक्रम स्कूलों में विशेष तौर पर चला जाए। हमारे देश मे सऊदी अरब जैसे देशों में लागू नियमों को भी लागू किया जाना चाहिए, जहाँ स्कूल में नामांकन के पूर्व टीकाकरण सम्बन्धी प्रमाणपत्र जमा कराना जरूरी होता है। जिन बच्चों को हेपेटाइटिस के टीके नहीं लगे होते हैं, इस कारण हर माँ-बाप निश्चित तौर पर अपने बच्चों को टीके दिलाते है।

प्रो. टंडन ने बताया कि यह रोग रक्त चढ़ाने के दौरान भी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को हो सकता है और इसलिए इसकी रोकथाम के लिए रक्त परीक्षण पर विशेष ध्यान दिए जाने की जरूरत है। रक्त बैंकों में निगरानी का काम ठीक से नहीं होने तथा अन्धाधुन्ध तरीके से बगैर परीक्षण के रक्त चढ़ाए जाने के कारण भी इस बीमारी के एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक फैलने का खतरा बहुत बढ़ जाता है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि बहुत जरूरी होने पर ही आपरेशन किया जाए और रक्त चढ़ाया जाए। अगर यह सम्भव हो सके तो आपरेशन के पहले मरीज़ को टीके लगा दिए जाएँ।

नमक

ऐतिहासिक तथ्यों व शोधपूर्ण निष्कर्षों के आधार पर विश्वविश्रुत बायो केमिस्ट बंगे ने मत दिया है कि पूर्व में भूमि में पोटेशियम और सोडियम की मात्रा में ठीक-ठीक सन्तुलन था, पर इन सहस्त्रों वर्षों की वर्षा ने अधिक घुलनशील सोडियम लवणों को बहा दिया। फलतः भूमि से उत्पन्न खाद्य पदार्थों में पोटेशियम की तो वृद्धि हो गई, परन्तु सोडियम की मात्रा में कमी आ गई। तब मानव और मानवेतर प्राणियों में इस अभाव की पूर्ति की सनक सवार हुई और अन्ततः सोडियम क्लोराइड अथवा नमक विकल्प रूप में प्रयुक्त होने लगा।

दरअसल, नमक अथवा सोडियम क्लोराइड को शरीर के कोषाणु पचा नहीं पाते। अतः पाचन यन्त्रों पर इसका कुप्रभाव पड़ता है। इसीलिए डॉक्टर नमक का सेवन करने से मना करते हैं। नमक का अधिक मात्रा में सेवन करने से व्यक्ति को उच्च रक्तचाप की शिकायत हो जाती हैं नमक का अत्यधिक सेवन शरीर के लिए कितना हानिप्रद है, इस बात का अन्दाजा इसी तथ्य से लगाया जा सकता है कि कम नमक युक्त भोजन खाने से उम्र में 25 वर्ष की वृद्धि हो सकती है।

नमक स्नायविक प्रणाली को अत्यधिक उत्तेजित करनेवाला है। इससे मिरगी तथा पक्षघात की प्रवृत्ति में वृद्धि होती है। हृदय से सम्बन्धित कितने ही रोग ऐसे हैं, जिनमें नमक की अल्प मात्रा भी बहुत हानिकारक सिद्ध होती है। अमरीकी स्वास्थ्य मन्त्रालय के जनरल में प्रकाशित एक रिपोर्ट

के अनुसार नमक रासायनिक प्रणाली मे गड़बड़ पदा करता है। हृदय की गति तथा रक्तचाप में वृद्धि करता है। रक्तचाप से सम्बन्धित रोगों का प्रमुख कारण ही नमक है।

जब नमकीन भोजन किया जाता है तो थोड़ी देर बाद काफी प्यास लगती है और पाचन यन्त्र गुर्दे के मार्ग से उसे बाहर निकालने के लिए तत्पर हो जाता है। इससे अमाशय की श्लैष्मिक झिल्ली पर चोट पहुँचती है। शरीर के सब अंगों में गुर्दों को ही नमक से सर्वाधिक क्षति होती है। चिकित्सक गुर्दे के रोगी को सर्वप्रथम नमक को छोड़ने की सलाह देते हैं। शरीर में जब नमक की मात्रा अधिक परिमाण में हो जाती है और गुर्दे द्वारा उसे उत्सर्जित किए जाने के प्राकृतिक विधान में बाधा आ जाती है तो वह नमक पैर के निचले भाग में जमा हो जाता है। इससे पानी एकत्र होने लगता है, उनमें सूजन आ जाती है और दर्द रहने लगता है।

नमक के अधिक सेवन से शरीर में नमक कैल्शियम की मात्रा घट जाती है। आहार विशेषज्ञ और चिकित्सक रेमांड बर्नाड नमक को भोजन नहीं मानते। वस्तुतः प्यास शान्त करने के लिए जो द्रव्य लिए जाते हैं, वह केल्शियम लवण को बहाकर अपने साथ बाहर ले जाते हैं और अनेक अम्ल सम्बन्धी रोगों को पैदा कर देते हैं।

अधिकांश लोग प्रतिदिन लगभग 12 ग्राम नमक का सेवन करते हे, जबकि नमक में किसी प्रकार का कोई पोषक तत्व नहीं होता। अतः इसे बिलकुल त्याग देने से भी शरीर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। साधु, सन्यासी, साधकगण नमक का प्रयोग प्रायः नहीं करते हैं, या बहुत ही कम करते हैं। आएदिन व्रत-उपवास के दौरान सामान्य जन भी सप्ताह में एक दिन (रविवार) के लिए नमक प्रयोग में नहीं लाते हैं। वस्तुतः शरीर के लिए लवण की अल्प मात्रा हानिकारक नहीं है, पर ऊपर से नमक का प्रयोग, जो दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बन गया है, अवश्य लाभप्रद नहीं कहा जा सकता, क्योंकि स्वास्थ्य की दृष्टि से आवश्यक लवण की मात्रा तो हमे प्राकृतिक रूप से खाद्य पदार्थों के द्वारा ही मिल जाती है। हमारे द्वारा उपयोग मे लाई जानेवाली हरी सब्जियाँ, अंकुरित बीजों आदि से शरीर में लवण की पूर्ति स्वतः ही हो जाती है।

दरअसल, हमें नमक खाने की ऐसी आदत पड़ चुकी है कि खाने से

पहले चखकर नमक की मात्रा तक नहीं देखते हैं, बल्कि कुछ लोग थोड़ी मात्रा में भोजन में अलग से नमक मिलाते हैं। यदि आप कम नमक खाना चाहते हैं, तो पहले भोजन को चखने की आदत डालिए। सप्ताह में एक या दो बार नमक रहित भोजन लेने की आदत डालिए। अगर दृढ़प्रतिज्ञ हैं तो भोजन में नमक की मात्रा कम कीजिए या नमक खाने की आदत छोड़ दीजिए।

नमक रहित भोजन खाने के लिए सोडियम साइक्लेमेट, सोडियम एल्जीनेट, सोडियम बाइकार्बोनेट, सोडियम ग्लूटामंट का प्रयोग करना चाहिए। चावल, मक्का, फल, विभिन्न सब्जियाँ तथा उनके रस, शहद, सिरका आदि में नमक की मात्रा अत्यन्त होती है। अतः उनका अधिकाधिक प्रयोग करना चाहिए।

अतः भोजन का आनन्द तो लीजिए, परन्तु नमक की मात्रा कम रखिए। इसका सेवन घातक है। इसे ध्यान में रखते हुए नमक का प्रयोग बिलकुल बन्द करने की बात भले ही अस्वाभाविक लगे, पर इतना ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि शरीर के लिए नमक की उपलब्धता उतनी ही हो, जिस परिमाण में शरीर उन्हें हज़म कर सके। सप्ताह में एक या दो दिन नमक रहित आहार लेते हुए अस्वाद व्रत निभाया जाए तो शरीर के अतिरिक्त विषों के निष्कासन का लाभ अवय मिलेगा।

मधुमेह : कारण और निवारण

मधुमेह का रोग, साधन सम्पन्न एवं आरामपरस्त लोगों में निरन्तर बढ़ रहा है। कारण यह कि वे शारीरिक परिश्रम कतई नहीं करते। साथ ही आहार-विहार तथा आचार-विचार में भी अनियमितता बरतते हैं।

मधुमेह के बारे में आचार्य बाणभट्ट की मान्यता है कि मूत्रगत माधुर्य के साथ-साथ रक्तगत माधुर्य होना ही मधुमेह (डाइबिटिज़ मिलिटज) है।

आयुर्वेदशास्त्र में वर्णित 20 प्रकार के प्रमेह में से एक है—मधुमेह। आयुर्वेद उसे असाध्य रोग मानता है, लेकिन आधुनिक चिकित्सा विज्ञान से इसे याप्य की श्रेणी में ला दिया है, यानी जब तक औषधि का सेवन करते रहें, तब तक यह रोग नियन्त्रण में रहेगा। आयुर्वेद में आहार सूत्र द्वारा भी इस रोग को नियन्त्रित करने की विधि है।

मधुमेह रोग के कारण हैं—अधिक मधुर रस का सेवन, अग्न्याशय की विकृति, शारीरिक परिश्रम न करना, आलस्यपूर्ण जीवन व्यतीत करना, अधिक पौष्टिक एवं कामवर्धक आहार, दिन में सोना, अधिक मदिरापान, आस्यासुखम् व मधुर दही का अधिक सेवन करना।

अग्न्याशय (पेंक्रियास) से एक धातुग्नि का स्राव होता है, जिसे इंसुलिन कहते हैं। इंसुलिन आहार के माधुर्य अंश (कार्बोहाइड्रेट) को पचाने मे सहायक होता है। अग्न्याशय की विकृति के कारण इंसुलिन का स्राव कम या मन्द हो जाता है। इससे आहार के माधुर्य का पाचन ठीक से नहीं हो पाता है, अर्थात् कार्बोहाइड्रेट की अन्तिम रूप से परिणित ग्लूकोज का

उपभोग इंसुलिन नहीं कर पाती, जिससे रक्त में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है और वह फिर रक्त से वृक्क द्वारा छनकर मूत्र में आने लगती है।

स्वस्थ व्यक्ति के रक्त में ग्लूकोज की मात्रा एक निश्चित अनुपात मे रहती है, जो मधुरयुक्त भोजन अथवा पेय लेने से बढ़ती है और उपवास रखने से घटती है। सामान्य स्वस्थ व्यक्ति के रक्त में प्रति 100 मि.ली. रक्त में ग्लूकोज की मात्रा 65 से 100 मि.ग्रा. के मध्य होती है और उसकी 100 मि.ग्रा. से अधिक मात्रा मधुमेह होने का सूचक है। यदि ग्लूकोज की मात्रा 60 मि.ग्रा. से कम हो तो यह अल्प शर्करा रक्त का लक्षण है।

मधुमेह के लक्षण

बहुमूत्र—यानी बार-बार मूत्र त्याग, अधिक प्यास लगना, अधिक भूख लगना, भार में कमी, दौर्बल्यता, गुप्तांगों में खुजली, पैरों में ऐंठन, काम-शक्ति का कम होना, नपुंसकता, चश्मे का नम्बर बार-बार बदलना, जिह्वा व दाँत का मैले रहना, त्वचा की रूखी, शुष्क व कठोर होना, शरीर से मधुर गन्ध की अनुभूति, कब्ज का बढ़ना, मांसपेशियों में कृशता व निर्बलता, शरीर में वेदना, शरीर में घाव देर से ठीक होना तथा उच्च रक्तचाप।

इस रोग में नेत्र-विकार, वृक्क (गुर्दा) विकार तथा मस्तिष्क संस्थान में विकार उत्पन्न हो जाते हैं। अतः इस रोग में अत्यन्त सावधानी बरती जानी चाहिए। प्रारम्भ में इस रोग का पता नहीं लगता, जब रोग बढ़ जाता है, तभी पता चलता है।

मधुमेह वंशानुगत होता है। यह व्याधि किसी भी आयु में हो सकती है। विशेषकर 50 वर्ष की आयु के आसपास तथा इससे अधिक आयुवालो को होती है। यह स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों में अधिक होती है। विशेषकर मोटे स्थूल व्यक्तियों में, शाकाहारियों की अपेक्षा मांसाहारियों में अधिक होती है।

चिकित्सा

मधुमेह का उपचार यही है कि आहार व आयुर्वेदिक सामान्य उपचार द्वारा इसे नियन्त्रित रखा जा सकता है। सामान्यतः उपचार के रूप में—

1. आँवला एक ग्राम, हल्दी 500 मि.ग्रा., गिलोय रस 20 मि.ली. प्रातः

जल से लें।

2. करेला के बीज, जामुन के बीज, गुड़मार, शुद्ध शिलाजीत को बराबर मात्रा में विजय सार के जल से प्रातः-सायं भोजन से आधा घंटा पहले लें।

3. गूलर चूर्ण दो ग्राम, जामुन चूर्ण दो ग्राम, मैथी चूर्ण एक ग्राम, करेले का चूर्ण एक ग्राम, नीम की निमोली एक ग्राम, गँवार की फली दो ग्राम।

इनमें से कोई एक या दो, जो भी उपलब्ध हो सके, प्रातः व साय जल से लें। 'बसन्त कुसमाकर रस' भी एक अच्छी औषधि है। इसकी 100 मि.ग्रा. मात्रा प्रातः व सायं लें। 'बटी चन्द्रप्रभा' दो-दो गोली भी ले सकते हे। ये भी श्रेष्ठ औषधि है। शुद्ध शिलाजीत एक ग्राम दिन में दो बार, त्रिफला चूर्ण तीन ग्राम रात्रि में लिया जा सकता है।

उचित यह रहेगा कि औषधियों का उपयोग चिकित्सक की सलाह से करें और निम्न बातों का ध्यान रखें। जैसे--

कब्ज़ न होने दें, नित्य शौच जाएँ। मन्दाग्नि न होने दें। हल्का व्यायाम अर्थात् परिश्रम अवश्य करें, ताकि भोजन पचता रहे और भूख लगती रहे तथा मोटापा न बढ़ने पाए। आलस्य से बचें। यौन-संयम बरतें। स्थूल रोगी को परिश्रम, टहलना व रूक्ष अन्न का सेवन करना चाहिए और कमजोर रोगी को विश्राम व पुष्टिकारक आहार का सेवन करना चाहिए। रोटी के लिए जौ, चना, गेहूँ, सोयाबीन लगभग समभाग मिले आटे का सेवन करें। पनीर, दुग्ध, सादा बिस्कुट, गोभी, पालक, पत्ते, बैंगन, हल्दी, मैथी, भिंडी, खीरा, ककड़ी, खरबूजा, तरबूज, टमाटर, मूली, प्याज आदि का सेवन हितकर है। पथ्य में 1200 से 1500 कैलोरी अवश्य होनी चाहिए। शर्करा, शरबत, मिश्री, केक, जैम, मीठा बिस्कुट, खीर, हलवा, चावल, पूरी, दही तम्बाकू आदि का सेवन भूलकर नहीं करना चाहिए।

मधुमेह और मातृत्व

कई बार ऐसी लड़कियाँ, जिन्हें बचपन से ही मधुमेह होती है, बहुत डरी-सहमी रहती हैं और चाहते हुए भी विवाह नहीं करना चाहतीं कि कहीं

उनकी सन्तान रुग्ण न हो। ऐसी लड़कियों से मैं बार-बार कहूँगा कि जीवन के प्रति हताशावादी नज़रिया न रखें। यदि उनकी मधुमेह उपचार-परहेज द्वारा अच्छी तरह नियन्त्रण में है तो वे सहज सामान्य जीवन जिएँ और विवाह करें। ऐसी युवतियों की रक्तवाहिनियों में कोई खराबी न हो, रक्तसंचार सम्बन्धी कोई गड़बड़ी न हो, हीमोग्लोबिन नॉर्मल हो तो गर्भधारण करने में संकोच न करें।

ऐसी माँ के गर्भकाल को हम तीन भागों में बाँटते हैं, क्योंकि प्राय. हर तीसरे माह इसमें परिवर्तन होता है।

प्रथम तिमाही : इसमें हो सकता है मधुमेह में सुधार नजर आए और इसुलिन की जरूरत कुछ कम हो जाए।

दूसरी तिमाही : इसमें मधुमेह अधिक उग्र हो सकता है। ऐसे मे गर्भवती स्त्री की इंसुलिन की जरूरत बढ़ जाती है। हो सकता है, कभी वह मूर्च्छित भी हो जाए।

तीसरी तिमाही : इसमें भी मधुमेह उग्र हो सकता है।

प्रसव अपने आप में ही एक कसरत है। इसमें इंसुलिन की जरूरत घट जाती है। शुरू के दिनों में तो ऐसा भी लग सकता है कि यह गायब ही हो गई है। लेकिन प्रसव के 5-6 दिन बाद ही इंसुलिन की जरूरत गर्भकाल के पूर्व जितनी ही हो जाती है। इसलिए हर मधुमेह वाली स्त्री को चाहिए कि गर्भकाल में घटती-बढ़ती डायबिटीज और इंसुलिन की जरूरत की न तो उपेक्षा करें और न उससे भयभीत रहें। चैतन्य रहने की जरूरत है। आहार और इंसुलिन का सन्तुलन सही रहे, नियमित रूप से डॉक्टरी देखभाल और जाँच-पड़ताल चलती रहे तो मधुमेह में मातृत्व को खतरा नहीं।

प्रसव : कभी-कभी सामान्य प्रसव में भी पेचीदगियाँ आ जाती हैं और मधुमेह में तो पेचीदगियों की सम्भावना दोगुनी-तिगुनी बढ़ जाती है। इसलिए प्रसव घर में न करवाकर, अस्पताल में चिकित्सकीय देख-रेख में करवाना जरूरी है।

सम्भावित पेचीदगियाँ

निम्नलिखित सम्भावित पेचीदगियाँ हो सकती हैं :

1. बच्चे को साँस सम्बन्धी कोई दिक्कत हो सकती है।

2. बच्चे की रक्तशर्करा बहुत कम होने की सम्भावना रहती है।
3. बच्चे को जन्म के बाद होनेवाला पीलिया कई दिनों तक खिंच सकता है।

यदि बच्चा अस्पताल में पैदा हो तो ऐसी स्थितियों में बच्चे को तत्काल सही चिकित्सकीय सुविधा-सहायता दी जा सकती है।

गर्भकालीन देख-रेख व सावधानियाँ

केलोरीज व इंसुलिन : जब भी कोई स्त्री माँ बननेवाली होती है, तो घर-परिवार वालों तथा डॉक्टर द्वारा उसके आहार, उपचार एवं सामान्य दिनचर्या की विशेष देखभाल की जाती है, क्योंकि उसके गर्भ में एक और जीव पल रहा होता है। हर स्त्री की कद-काठी, काम-काज व रहन-सहन के अनुसार उसका आहार तय होता है। फिर भी गर्भकाल में मधुमेह वाली स्त्री को सावधान रहना चाहिए।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार आनेवाले 25 वर्षों में मधुमेह के रोगियों की संख्या 5 करोड़ से ऊपर हो जाने की सम्भावना है। इस समय भारत में करीब 3 करोड़ लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं जिनमे 50 लाख लोग युवा हैं। 30 वर्ष की उम्र में भी मधुमेह के मरीज दिखाई दे रहे हैं। प्रत्येक परिवार में एक-न-एक व्यक्ति ऐसा है जिसे यह बीमारी है। इस बीमारी की रोकथाम के लिए दम्पत्ति अपना योगदान कैसे कर सकते है। इस विषय में जानकारी दे रहे हैं हमारे दम्पति डॉक्टर डॉ. भल्ला

यह बीमारी क्यों और कैसे होती है ?

• अधिकांश उदाहरणों में यह बीमारी वंशानुगत होती है। जो लोग निजी जिन्दगी में व्यायाम को महत्त्व नहीं देते हैं तथा अपने शरीर में बढ़ रही चर्बी को नजरअन्दाज करते हैं उनके भीतर भी यह बीमारी अपनी जड़ें जमा सकती है।

दम्पति कैसे जानें कि परिवार में यह बीमारी है ?

• यह जानने के लिए परिवार में यह बीमारी तो नहीं हैं, मुख्य रूप से तीन लक्षणों पर ध्यान देना होगा। इनको थ्री पी के नाम से याद किया

जा सकता है। यानी पौली यूरिया (अधिक पेशाब आना), पौली डिपसिया (ज्यादा प्यास लगना), पौली फेजिया (ज्यादा भूख लगना), इसके अतिरिक्त खुजली होना, जख्म भरने में देरी होना, दृष्टि साफ न होना, पर्याप्त मात्रा मे खाने के बावजूद वजन में एकाएक तीव्र गिरावट, चमड़ी के रोग का होना, पाँव सुन्न हो जाना आदि लक्षण मधुमेह की बीमारी की ओर संकेत करते हैं।

यह बीमारी कितने प्रकार की हो सकती है ?

- मधुमेह नामक बीमारी दो तरह की होती है। एन.आई.डी.डी.एम. तथा आई.डी.डी.एम. पहली वाली बीमारी में शरीर में इंसुलिन की मात्रा शून्य हो जाती है अतः इंसुलिन लेना बहुत जरूरी होता है।

दूसरी बीमारी में इंसुलिन तो होता है, पर पर्याप्त मात्रा में न होने के कारण इंसुलिन देना पड़ता है। हमारे शरीर में पैंक्रियास नामक अंग मे इंसुलिन बनती है। जो शरीर के लिए आवश्यक है, जो लोग इंसुलिन लेते है उनको हमेशा थोड़ा-थोड़ा खाना चाहिए। पार्टी में जाने आदि से बचना चाहिए साथ ही उपवास नहीं करना चाहिए।

क्या डायबिटीज कभी न ठीक होनेवाली बीमारी है ?

- ऐसी बात नहीं है। यह आसानी से कंट्रोल हो सकती है। बशर्ते मरीज यह मान ले कि उसे शुगर की बीमारी है और दी गई हिदायतों पर ध्यान दे। मरीज़ के लिए जरूरी है कि वह अपने खान-पान पर ध्यान दे। व्यायाम करे, नंगे पाँव कभी न घूमे। उसे मालूम होना चाहिए कि उसके शरीर में शुगर की मात्रा की प्रतिशत कितना अधिक या कम है। डायबिटीज के मरीज को चाहिए कि वह अपने साथ डायबिटीज कार्ड अवश्य रखे ताकि यदि अकस्मात वह बीमार पड़ जाए तो उसे ग्लूकोज चढ़ाने जैसी गलती न हो सके और लोगों को पता हो कि वह मधुमेह का रोगी है। इसके अतिरिक्त उसे अपने वजन के प्रति भी सचेत होना चाहिए।

मधुमेह के रोगियों को किस तरह का भोजना करना चाहिए ?

- ऐसे रोगियों को शुगर, मीठी गोलियों, चाकलेट आदि नहीं खाना चाहिए।

शराब, सिगरेट, कोकाकोला जैसे सॉफ्टड्रिंक का प्रयोग न करें। ऐसी खाद्य सामग्रियों से परहेज करें जिनमें घी, तेल का अधिक प्रयोग होता हो। अपने भोजन में रेशेदार चीजों का महत्त्व दें। अंकुरित दालों का प्रयोग करें, तथा पालक, मेथी, बथुआ, गाजर, प्याज, मटर, कच्चे आम व चुकन्दर अधिक खाएँ। मधुमेह के रोगियों के लिए जामुन दवा का काम करता है अतः जामुन अधिक-से-अधिक खाएँ।

क्या मधुमेह के रोगियों को चावल और आलू खाने की सलाह दी जा सकती है?

• मधुमेह के रोगियों के भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम नहीं की जानी चाहिए। कुछ लोग चावल और आलू एकदम बन्द कर देते हैं। यह एक गलत तरीका है। रोगी उबला चावल और आलू खा सकते हैं। पर मात्रा कम होनी चाहिए। इसी तरह वह शहद भी खा सकते हैं। आपका मन यदि इडली, ढोकला व उपमा खाने का है तो निश्चिन्त होकर खाएँ पर बड़ा, दोसा, समोसा, कचौरी व पिज़्ज़ा आदि का मोह त्याग दें।

क्या इसके लिए कोई प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति भी है जिसे दम्पत्ति घर में ही अपनाकर लाभान्वित हो सकें।

• निश्चित तौर पर इसके लिए प्राकृतिक पद्धति महत्त्वपूर्ण है और इसका लाभ दम्पत्ति घर पर ही उठा सकते हैं। एक टमाटर के चार टुकड़े कीजिए और एक-एक घंटे बाद खाएँ। बिना कुछ खाए 100 ग्राम गेहूँ के पत्ते, टमाटर और फ्रेंच बीन का रस पीजिए। प्रातः काल बिना खाए करेला, जामुन ओर ऑवला तीनों का मिश्रण बराबर मात्रा में लेकर खाएँ। इसी तरह बेल के पत्ते, नीम के पत्ते, मेथी, तुलसी, हल्दी, त्रिफला, जामुन, करेला सबकी बराबर मात्रा लेकर मिश्रण तैयार करें और उसे नियमित खाएँ। ये सारी सामग्री आपके घर के भीतर ही मौजूद है जिसका लाभ आप उठा सकते हैं। अगर तॉबे के वर्तन का पानी पीने की आदत डालें तो यह भी लाभप्रद होगा।

• वैद्य राजेन्द्र प्रसाद
वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी

गर्भावस्था में एनीमिया से बचें

डॉ मनोरमा सिंह से पूछने पर उन्होंने बताया कि स्वस्थ माँ ही तन्दुरुस्त बच्चे को जन्म दे सकती है। गर्भावस्था में माँ स्वस्थ रहे, गर्भ मे पल रहे शिशु का विकास भी उचित रूप से होता रहे और प्रसव के बाद माँ का शारीरिक गठन, मानसिक स्वास्थ्य तथा भावनात्मक सन्तुलन पूर्ववत बना रहे, इसके लिए यह अति आवश्यक है कि महिला गर्भ ठहरने से पहले पूर्ण रूप से तन्दुरुस्त हो तथा उसमें खून की कमी या रक्त अल्पना न हो।

जब शरीर के खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा सामान्य से कम हो जाए तो इसे खून की कमी कहते हैं और उस व्यक्ति को एनीमिक कहते है।

हीमोग्लोबिन कम हो जाने से शरीर के अंगों को पूरा काम करने के लिए आक्सीजन नहीं मिल पाती। सामान्य महिला के रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा 12 से 14 ग्राम प्रतिशत होती है। 12 ग्राम से कम होने पर खून की कमी या एनीमिया कहते हैं। 30 से 50 प्रतिशत महिलाएँ गर्भ धारण करने से पहले ही एनीमिक होती हैं।

गर्भावस्था के दौरान खून का तरल हिस्सा (प्लेज्मा) डेढ़-दो महीने के गर्भ के बाद ही बढ़ना शरू हो जाता है और 8 महीने के गर्भ तक 40 प्रतिशत बढ़ जाता है और प्रसव तक फिर उतना ही रहता है। लेकिन रक्त में लाल कोशिकाएँ 5 महीने गर्भ के बाद ही बढ़नी शुरू होती हैं और प्रसव तक बढ़ती रहती हैं, परन्तु कुल मिलाकर 20 प्रतिशत ही बढ़ती है। इसलिए गर्भकाल में प्लाज्मा के अधिक बढ़ जाने से हीमोग्लोबिन की मात्रा

सामान्य से कम हो जाती है। परन्तु यदि हीमोग्लोबिन 11 ग्राम प्रतिशत से कम हो तो खून की कमी कहा जाता है।

60 प्रतिशत गर्भवती महिलाएँ एनीमिक होती हैं। इनमें से एक-चौथाई महिलाओं में हीइमोग्लोबिन की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। जब की मात्रा 6.5 ग्राम से कम हो तो उसे खून की बहुत ही कमी कहा जाता है।

माताओं की मृत्यु दर में 20 प्रतिशत महिलाओं में एनीमिया ही मृत्यु का कारण है तथा अन्य 20 प्रतिशत महिलाओं में एनीमिया के कारण सक्रामक रोग लग जाते हैं। प्रसव के समय खून अधिक बहता है, जो मृत्यु का कारण बनते हैं।

मुख्य कारण : 1. भोजन में पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार की कमी जैसे लौह तत्त्व की कमी, फोलिक एसिड की कमी, विटामिन बी-12 तथा प्रोटीन की कमी।

2. बच्चों के बीच अन्तराल कम होना या अधिक बच्चे होना। माँ को अपने शरीर या तन्दुरुस्ती की तरफ ध्यान देने का समय ही नहीं मिल पाता।

3. यदि एक से अधिक बच्चे एक समय गर्भ में पल रहे हों।

4. महिला के पेट में कीड़े—खासकर हुक वर्म हों। जो कि मिट्टी मे नगे पैर चलने से शरीर में चले जाते हैं। इसके अलावा आँतों में घाव हो, पेचिस हों, ववासीर, लम्बी गुर्दे और जिगर की बीमारी हो, थायरॉयड ग्रन्थि ठीक से काम न करती हो, मलेरिया हो जाए, किसी महिला को मिरगी के दोरे पड़ते हों और वह उसकी दवाई खाती है। गर्भाशय में आल नाल नीचे की तरफ हो। जब गर्भाशय सिकुड़े और फैले तो आल नाल के अलग होने से वीच-बीच में योनिमार्ग से खून आता रहे, रक्त का कैंसर हो जाए, तो खून की कमी होने की सम्भावना रहती है।

रक्त अल्पता के लक्षण हैं—थकावट, कमजोरी, साँस का फूलना, दिल का तेज धड़कना, घबराहट, कार्य करने की क्षमता न रहना, चिड़चिड़ापन, भूख कम लगना, पेट साफ न होना, चक्कर आना आदि। इसके अलावा त्वचा, नाखून और आँखों का रंग सफेद पड़ने लगता है। पहले तो पॉवों मे सूजन होती है, फिर धीरे-धीरे सारे बदन पर सूजन हो जाती है, योनिमार्ग भी सूज जाता है। ऐसा लगता है जैसे जगह जगह पानी भर गया है। शरीर

मे जहाँ भी दबाया जाए, वहीं गड्ढे पड़ जाते हैं।

एनीमिया के कारण गर्भ में बच्चे के बढ़ने में रुकावट आ सकती है। प्रसव पूर्वकालिक हो सकता है, बच्चा कमजोर पैदा होना है, उसका वजन कम होता है। उसमें संक्रामक रोगों से लड़ने की क्षमता नहीं रहती। महिला में भी प्रसव के समय थोड़ा-सा खून भी बहना घातक सिद्ध हो सकता है। बाद में उसके स्तनों में दूध कम आता है। रोग प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है। संक्रामक रोग लग जाते हैं। शिथिलता बढ़ती जाती है। रोगिणी अपने बच्चे का लालन-पालन भी ठीक से नहीं कर पाती। बच्चों में मृत्यु दर बढ़ जाती है।

एनीमिया के लक्षण दिखाई देने पर उससे सम्बन्धित सारे विस्तृत टेस्ट बाकायदा कर लेना चाहिए। गर्भ धारण के बारे में सोचने से पहले खून, पेशाब व पखाने आदि की जाँच करवा लेनी चाहिए। यदि एनीमिया हो तो पहले ही उपचार कर लेना चाहिए। इसके अलावा आहार की मात्रा यथेष्ट होनी चाहिए, भोजन सन्तुलित और पौष्टिक होना चाहिए। भोजन से शरीर में ऊर्जा, प्रोटीन, खनिज पदार्थ, विटामिन आदि पर्याप्त मात्रा में हों। भोजन में प्रतिदिन दूध, सोयाबीन मिला आटा, अंकुरित की हुई साबुत दालें, बिना छाने हुए मोटा पिसा हुआ आटा, बाजरा आदि लें। इसके अलावा गुड़, हरी सब्जी खूब मात्रा में तथा जितना खा सकें फल खाएँ।

एनीमिया के इलाज के लिए 3 गोली रोज खाएँ, जिसमें 200 मिलीग्राम लौह तत्व हों। 100 मि.ग्रा. फोलिक एसिड हो। इससे अधिक गोली खाने से कोई फायदा नहीं। यह गोली प्रसव के बाद भी जब तक बच्चे को दूध पिलाएँ खाते रहें। लौह तत्व की गोली खाने से कुछ महिलाओं का दिल मचलता है, उल्टी आती है, पेट में दर्द, कुछ महिलाओं को दस्त व कुछ को कब्ज हो जाती है। जिन महिलाओं को ऐसा हो तो इस दवाई की खुराक कम करके देखें और यदि फिर भी सामान्य न हो तो बन्द कर दें। यदि दवाई न खा सके तो लौह तत्व को इंजेक्शन के रूप में ले सकती है।

• डॉ. मनोरमा सिंह

आर्थराइटिस : जब हर जोड़ बगावत करने लगे

जोडों का दर्द कई प्रकार का होता है। प्रथम वे मरीज़ जिनके किसी एक जोड विशेष में दर्द होता है। द्वितीय वे मरीज़ जिनके कई जोड़ों में एक साथ दर्द होता है। पहले प्रकार के दर्द का सामान्य कारण है, चोट लगने से होने वाला दर्द। इसमें दर्द के साथ सूजन भी आ जाती है। इसमें दर्द और सूजन की दवाएँ अधिकांश मामलों में लाभकारी सिद्ध होती हैं।

कई बार जोड़ों का क्षय रोग या टी.बी. भी जोड़ों के दर्द का एक अन्य कारण होता है। इस बीमारी में जोड़ सूज जाता है, जिससे रोगी को दर्द होता है और भूख भी कम लगती है। इसमें हलका बुखार या हरारत बनी रहती है। इस रोग की जाँच खून तथा एक्स-रे से की जाती है। देरी करने से या लापरवाही बरतने से जोड़ हमेशा के लिए जाम हो जाता है।

कभी-कभी फ्रैक्चर या हड्डी टूटने से भी जोड़ों में दर्द होता है। यह वस्तुतः हड्डी के जोड़ में दरार आने से होता है। जब जोड़ चलाया जाता है तब हड्डियों में घर्षण होता है।

वृद्धावस्था में होनेवाला जोड़ों का दर्द भी बहुत पाया जाता है जिसे डाक्टरी भाषा में सेनाइलआस्टियो आर्थराइटिस कहा जाता है। इसमें कोई भी जोड़ प्रभावित हो सकता है किन्तु अधिकांश मामलों में घुटनों का जोड

गए हैं जिन्होंने युवावस्था में, पहलवानी की हो, बैठकें लगाई तथा साइकिल चलाई हो। इन लोगों के जोड़ों को बुढ़ापा जल्दी आ जाता है। आम आदमी इसको भी गठिया कह देता है जबकि गठिया का इससे दूर-दूर तक कोई नाता नहीं है। इसमें जोड़ की दोनों हड्डियां सिरे से बढ़ जाती हैं जिससे जोड़ों चलने में 'कर-कर' की आवाज आती है।

कई जोड़ों में एक साथ दर्द होने की गम्भीर समस्या का नाम है, रयूमैटिक आर्थराइटिस। यह बीमारी आमतौर से बच्चों में पाई जाती है तथा बीस वर्ष के बाद यह बीमारी नहीं होती।

इस रोग में बच्चों का गला बार-बार खराब होता है और जोड़ों में भी दर्द होता है। इस रोग में लापरवाही न बरतें। तुरन्त डॉक्टरी सलाह लें।

ऐसा ही एक अन्य रोग है जिसमें एक साथ कई जोड़ प्रभावित होते है। वह है, रयूयेटाइड आर्थराइटिस। यह रोग आमतौर से युवावस्था में आरम्भ होता है। इसमें पहले हाथ की उँगलियों के छोटे जोड़ों में दर्द होता है बाद में बड़े जोड़ भी प्रभावित हो जाते हैं। मरीज़ को सुबह उठने पर हाथों में दर्द और हल्की हरारत महसूस होती है। इस रोग में पुरुषों की अपेक्षा तीन गुना स्त्रियाँ अधिक प्रभावित होती हैं। एक अन्य जोड़ों का दर्द जिसका वास्तविक गठिया (अंग्रेजी में गाउट) कहते हैं हमारे देश मे कम पाया जाता है। इंग्लैंड, अमरीका में इसके रोगी बहुत संख्या में है।

खिंचाव

यदि कहीं नाड़ी दब रही है अथवा जोड़ों की टी.बी. में जोड़ के बीच का स्थान खत्म होता जा रहा है तो खिंचाव की जरूरत पड़ती है। यह सदैव विशेषज्ञ डॉक्टर द्वारा लगवाना चाहिए।

सिकाई

इससे भी खून का दौरा बढ़ता है और हानिकारक पदार्थ जो जोड़ों को जाम करते हैं जोड़ से निकल जाते हैं।

खुराक का महत्त्व

जोड़ों के दर्द में खुराक का भी महत्त्व है। सर्वप्रथम सन्तुलित और समुचित मात्रा में प्रोटीन लें, ताकि घायल जोड़ की मरम्मत होती रहे।

यदि कुपोषण की समस्या है तो भोजन में कैलोरी बढ़ा दें।

मोटापे की समस्या है, तो सर्वप्रथम वजन घटाएँ। भोजन से चिकनाई घी, तेल, मक्खन, मांस तथा मिठाई एकदम कम कर दें, फलों एवं हरी तरकारियों की मात्रा बढ़ा दें। दिन में एक या दो बार दूध अवश्य लें, ताकि हड्डियों की मरम्मत के लिए आवश्यक कैल्शियम तथा प्रोटीन मिलती रहे। यदि हो सके तो चिकनाई रहित दूध का प्रयोग अधिक लाभदायक है।

जोड़ों के दर्द और विशेषकर घुटने के असहनीय दर्द को दूर करने के लिए आधुनिक चिकित्सा में कृत्रिम घुटना प्रत्यारोपण भी लाभकारी सिद्ध हुआ है जिसमें रोगी को जोड़ बदलने वाले दिन से ही दर्द से पूर्ण मुक्ति मिल जाती है।

पूरा जोड़ बदलना

यदि इन उपायों से भी दर्द ठीक न हो या जोड़ जाम हो गया हो तो आज सबसे नई चिकित्सकीय प्रणाली बड़े शहरों के अस्पतालों में उपलब्ध है, वह है पूरा जोड़ बदलना (टोटल ज्वॉएंट रिप्लेसमेंट)। यह सुविधा आजकल चेन्नई, मुम्बई, कलकत्ता, दिल्ली, लखनऊ और आगरा में उपलब्ध है। इस इलाज में घुटने, कूल्हे, कलाई या कुहनी का जोड़ पूरा-पूरा बदल दिया जाता है। इस चिकित्सा में लगभग पचास हज़ार से एक लाख रुपया खर्च आता है। जोड़ बदलने से जोड़ का दर्द पूर्णरूपेण समाप्त हो जाता है।

पारंपरिक उपचार

व्यायाम तथा मालिश इन रोगों में सबसे पुराना एवं लाभदायक उपाय है। इससे खून का दौरा बढ़ता है। तथा हानिकारक पदार्थ जोड़ से बाहर निकल जाते हैं। मांसपेशियों को भी मालिश से सामान्य ताकत मिलती है तथा जोड़ जाम नहीं होने पाता। मांसपेशियों को पुनः सामान्य करने तथा जोड़ को गतिशील रखने में व्यायाम का बहुत महत्त्व है। चोट के बाद सामान्यत.

मांसपेशियाँ को लकवा मार जाता है और वह पतली होने लगती हैं। नाड़ी के ठीक होने तक व्यायाम जरूरी है ताकि मांसपेशियां क्षीण न होने पाएँ। कंधे के दर्द में कंधे कसरत करनी चाहिए अन्यथा कंधे के जाम होने का भय बना रहता है।

आधुनिक उपचार

दूरबीन द्वारा जोड़ की सफाई अर्थात् (आर्थोस्कोपी) आधुनिक चिकित्सा का यह भी एक करिश्मा है। इसमें घुटने के अन्दर 3-4 मिलिमीटर मोटाई की एक नली डालकर उसमें लगे कैमरे से टेलीविजन के परदे पर पूरे जोड़ को देखा जा सकता है। जोड़ के अंदर प्रभावित हड्डी साफ कर दिया जाता है। इसमें घुटने पर चीरा भी नहीं लगाया पड़ता।

मानसिक दबाव यानी डिप्रेशन

हर प्राणी अपने जीवन काल में कभी-न-कभी उदास जरूर होता है। तब यह जीवन से उखड़ा-उखड़ा महसूस करता है। जब कभी हमारा कोई बहुत प्यारा साथी या सम्बन्धी गुजर जाता है तो जीवन के प्रति हम अपनी आस्था खोने लगते है।

इसमें तो कोई शक नहीं कि हमारा जीवन समस्याओं से भरा है और सफलतापूर्वक जीवनयापन करना कोई आसान नहीं। कहीं हमारे अहं को चोट पहुँचती है तो कभी आर्थिक तंगी या सेहत की परेशानियाँ भुगतनी पड़ती है या फिर दाम्पत्य या सेक्स सम्बन्धी समस्याएँ आ खड़ी होती हैं यानी जिन्दगी मे समस्याओं का अम्बार है। शायद समस्याओं से जूझना ही जीवन है।

समस्याओं का समाधान न मिलने पर जो मानसिक विकृतियाँ जन्म लेती हैं, उनमें से एक अवसाद यानी डिप्रेशन है।

डिप्रेशन अवचेतन मन की दबी इच्छाएँ, यौन या मानसिक कुंठाएँ कई बार स्त्रियों में हिस्टीरिया को जन्म दे देती हैं। आपने अकसर सुना होगा कि अविवाहित प्रौढ़ स्त्रियों को दौरे पड़ने लगते हैं। तब अन्धविश्वासी लोग भूत-प्रेत समझकर उल्टे-सीधे इलाज कराते हैं। खैर, यह सब तो अन्धविश्वास है। हिस्टीरिया दरअसल न्यूरोसिस की ही एक किस्म है इसलिए यह बहानेबाजी न होकर एक मानसिक बीमारी है। थोड़ी देर के लिए सुनने, देखने की शक्ति को खो देना, बोल न पाना, शरीर के किसी हिस्से में सुन्नपन आ जाना या लकवे के लक्षण दिखाई देना, यह सब हिस्टीरिया ही है।

असीम डिप्रेशन या अवसाद की अवस्था की जकड़ अगर कुछ लम्बी

हो जाए तो घातक है।

आज के संघर्षमय, गतिशील व जटिल जीवन में तनाव के अनेक कारण हैं, परन्तु यह समझ लेना जरूरी है कि यह प्रवृत्ति वंशानुगत नहीं, बल्कि वातावरण की उपज है। किसी ने ज़रा-सा ताना दिया या गुस्सा किया तो लोग, जो अधिक संवेदनशील होते हैं, डिप्रेशन की अवस्था में चले जाते है। पारिवारिक परिवेश, बाहर का वातावरण, आर्थिक परेशानी, चिन्ता, अस्वस्थता या जीवन-स्तर में कमी आना आदि इसके प्रमुख कारण हैं। बच्चों पर पढ़ाई का बेहद बोझ या डाँट-फटकार या फिर अत्यधिक दबाव से लादा गया अनुशासन उनमें हीनभावना पैदा करता है और यहीं से शुरू होती है मानसिक विकारों की शृंखला।

हम उन्हें समझाते हैं कि वे अपने मन का विश्लेषण करें। अपने अवचेतन को कुरेदकर देखें। अपने पिछले अनुभवों का लाभ उठाएँ। कई बार अनेक व्यर्थ की चिन्ताएँ आपके मनोविकारों को बढ़ावा देती हैं। छोटी-मोटी परेशानियों का हल तो दूसरे रोगियों के अनुभवों से ही मिल जाता है। दिमाग लड़ाएँ तो समाधान सूझेगा ही, अन्यथा किसी योग्य तटस्थ व्यक्ति से सलाह लें, पर अनावश्यक चिन्ताओं को महत्त्व न दें। केवल अपने पक्ष की बात ही न सोचें, दूसरों को तर्क भी सुनें।

तनाव घटाए व्यायाम

तनाव ज्यादातर मानसिक श्रम करनेवालों को ही घेरता है। शारीरिक श्रम करनेवालों को नहीं। तनाव व तनावजनित समस्याओं से राहत पाने के लिए सुबह की सैर व हल्का व्यायाम जरूरी है। मनोरंजन भी डिप्रेशन से उबरने में आपकी मदद करेगा। तनाव से मुक्ति पाने के लिए कर्म को स्वीकार करे और स्वाध्याय, भ्रमण, खेल-कूद आदि को अपने जीवन का अंग बनाएं। इससे केवल शरीर स्वस्थ, फुर्तिला व सुन्दर ही नहीं होगा, बल्कि आत्मविश्वास बढ़ने से मन भी स्वस्थ होगा।

मनश्चिकित्सक की सलाह के अनुसार नियमपूर्वक दवाओं का सेवन करे तो अवश्य लाभ होगा। अमेरिका में तो एक भला-चंगा ऊंचे पद पर कार्यरत व्यक्ति भी मनश्चिकित्सक के पास जाना जरूरी समझता है। मेरे मरीज़ों में से ऐसे कई बड़े अफसर हैं, जो नियमपूर्वक मुझसे आकर सलाह

लेते हैं, और मेरे योगदान से उनके जीवन में सुधार हुआ है।

परन्तु मैंने नोट किया है कि भारत में इस प्रकार के डॉक्टर से इलाज कराने में लोग डरते हैं कि कहीं उन्हें पागल करार न दे दिया जाए। यह प्रवृत्ति गलत है। इस मामले में बहुत बड़ी जरूरत है अपने रवैए में सुधार लाने की। इस शंका को मन से निकाल देना चाहिए कि मनश्चिकित्सक केवल पागल लोगो का ही इलाज करते हैं। हाँ, कई चंगे लोगों को पागलपन से बचाते जरूर है।

खीज, चिड़चिड़ाहट, क्रोध, अनिद्रा, बेचैनी, चिन्ता को जन्म देते है और तनाव डिप्रेशन को। क्षणिक उत्तेजना, क्रोध या चिड़चिड़ाहट और उसके बाद शीघ्र सामान्य हो जाना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। परन्तु इसके विपरीत गुस्सा, चिड़चिड़ाहट व मानसिक तनाव का निरन्तर बने रहना हमारी कार्यशक्ति को घटाता है, जिससे निराशा व हताशा का दृष्टिकोण उभरने लगता है और हम हरेक को शक की नजर से देखने लगते हैं। थकान, आलस्य, बेचैनी शरीर में घर करने लगती है और परिस्थितियों से संघर्ष करने की बजाय हम उनसे दूर भागने की कोशिश करते हैं। भूख की कमी, कब्ज़, कमज़ोरी, थकान आदि शिकायतें जीवन में आई निराशा व हताशा के परिणाम भी हो सकते हैं।

एक बार मेरे पास एक बड़ी कम्पनी का प्रबन्ध निदेशक व अध्यक्ष आया और बोला, 'दफ्तर में मीटिंग के दौरान मेरी एक अफसर से इतनी अधिक कहा-सुनी हो गई कि घर जाकर आराम करने पर भी मुझे शान्ति नहीं मिली। मैं रात-भर सो नहीं सका। चिन्ता के कारण बच्चों को भी डाँट दिया। मैं अत्यधिक परेशान हूँ, मेरी मदद करें।'

बातचीत के दौरान मैंने जाना कि उसकी पत्नी भी अस्वस्थ रहती है। पत्नी की बीमारी की चिन्ता, बच्चों की पढ़ाई का बोझ व घर और बाहर के कामों ने उसके दिमाग में ऐसा खिंचाव पैदा कर दिया है कि 'ट्रेक्विलाइज़र' यानी शामक दवाएँ लेने पर भी वह सामान्य नहीं हो पाता। थका-थका-सा महसूस करता है और अतिरिक्त बोझ से झल्ला पड़ता है। बात-बात में क्रोध करना व झल्लाना उसकी आम परेशानी है।

उचित सलाह व दवाओं से मैंने उसका इलाज किया। आज वह एकदम स्वस्थ और बहुत खुश है। मुझसे मिलने आता है और मेरी सलाह को अपने जीवन में उतारने की पूरी कोशिश करता है।

इस मामले में रोग की स्थिति को शुरू में ही सँभाल लिया गया और मैंने बात का बतंगड़ नहीं बनने दिया। यहाँ कई दफ्तरों में भी अपनी सेवा प्रदान करती हूँ। इससे उन लोगों के जीवन में और काम में सुधार होता है। 'साइकोथेरेपी' के साथ-साथ जरूरत पड़ने पर शामक दवाएँ भी दी जाती हे।

आपको एक और रोचक किस्सा सुनाती हूँ। पिछले दिनों मैं भारत गई थी। वहाँ पर हमारी रिश्तेदारी में किसी की शादी थी। शादी सम्पन्न हो गई और मैं अमेरिका वापस आ गई। कुछ माह पश्चात् पता चला कि लडकी का स्वभाव काफी उग्र है और उसका व्यक्तित्व अहं से परिपूर्ण हे। दिन-भर अपने कमरे में घुसकर सोती रहती है या अपनी माँ के यहाँ रहती है। हर छोटी-से-छोटी बात के लिए वह अपनी माँ से फोन पर सलाह लेती है। अगर ससुरालवालों के साथ किसी समारोह आदि में जाना होता है तो वह मायके में फोन करके, माँ से मशविरा करके जाने का निर्णय लेती है। घर के किसी काम में उसका सहयोग नहीं है। घर का काम करना वह अपना तौहीन मानती है।

लड़की के पीड़ित सास-ससुर ने मुझसे सलाह-मशविरा किया तो मैंने उन्हें सुझाव दिया कि हो सके तो आप उसकी रसोई अलग कर दें, ताकि वह अपनी जिम्मेदारी महसूस करे। संयुक्त परिवार था, फिर भी उन्होंने उसके फ्लैट के साथ अलग रसोईघर का निर्माण करा दिया। अलग रसोई हो जाने पर भी उसकी आदतों में कोई सुधार नहीं हुआ।

पति की अपनी बड़ी दुकान है। एक रोज़ जब उसका खाना घर से नहीं आया तो उसने माँ के पास खाना खा लिया। बस फिर क्या था, लड़की ने पति के घर आते ही हंगामा शुरू कर दिया। ऊपरी मंज़िल से बरतनों को नीचे फेंकना शुरू कर दिया।

ऊँची आवाज़ में गालियाँ देती और चीखती-चिल्लाती लड़की की आवाज़ सुनकर अड़ोस-पड़ोस के लोग जमा हो गए और बात इतनी बढ़ गई कि लड़की ने मायके की राह पकड़ी और वहीं जाकर रहने लगी। उसके पिता पुलिस अधिकारी हैं और अब मामला तलाक तक आ पहुँचा है। लड़कीवाले तलाक के लिए सहमत होने के लिए 7 लाख रुपए माँग रहे है ऐसे में लड़केवालों की परेशानी का अन्दाज़ा लगाया जा सकता है।

अकर्मण्यता, आलस और उग्र स्वभाव लड़की को उसके परिवेश से मिले

है। पिता क पुलिस अधिकारी होने के कारण मुफ्त के नौकर-चाकर रहे है। लडकी लाड़-प्यार मे कुछ सीख नहीं पाई या उसे अत्यधिक निगरानी में रखकर कुछ सिखाया ही नहीं गया, जिसका सीधा असर उसकी वैवाहिक ज़िन्दगी पर पड़ा है।

भारत में तलाकों की संख्या बढ़ रही है। यह एक चिन्ता की बात है। अच्छे-खासे खाते-पीते परिवार में तनाव व्याप्त है और तालमेल की कमी है। पुराने समय में पत्नी पति की मस्ती या लापरवाही का दंड भुगतती रहती थी ओर परिस्थिति से समझौता कर लेती थी, पर अब स्थिति इसके विपरीत है।

निराशा से बचें

निराशा, घबराहट, शारीरिक शक्ति का ह्रास या चिड़चिड़ापन का ज़्यादा समय तक बने रहना डिप्रेशन को जन्म देता है, जिससे बचाव जरूरी है। अच्छा यही है कि इनसान अपने को व्यस्त रखे। परन्तु कार्य की एकरसता मे बदलाव की गुंजाइश भी रखना जरूरी है जिससे ज़िन्दगी में हास-परिहास, मनोरंजन आदि के लिए भी स्थान बना रहे।

कार्य को वैज्ञानिक तरीके से निपटाएँ, ताकि आपकी कार्यक्षमता मे बढोतरी हो। अगर काम ज़्यादा है तो 10-15 मिनट तक शरीर ढीला छोड़कर कुर्सी पर सिर टिकाकर आराम कीजिए।

कभी-कभार कुछ दिन के लिए समय जरूर निकालें (चाहे कभी-कभार ही सही) अपने घर की साज-सज्जा में भी थोड़ा-थोड़ा परिवर्तन लाते रहिए।

अगर परिस्थितियाँ आपके प्रतिकूल हैं तो संयम से काम लीजिए और धैर्य बनाए रखिए। किसी डॉक्टर की सलाह लेने या अपनी समस्या को किस अन्तरंग मित्र से कहने से आपका मन हल्का हो जाएगा। अस्वाभाविक तोर पर समस्याओं को दबाने से मानसिक विकृतियाँ पैदा होती हैं।

अपने कार्य और जीवन में रुचि लेकर परिवार और समाज में अपना सन्तुलन बनाए रखने से व्यक्तित्व निखरता है, जो सकारात्मक दृष्टिकोण बनाने में सहायक होता है।

• डॉ. निर्मल भाटिया कथूरिया
Director of Psychiatry Services,
the Chariotte Hunger Lord Hospital, America

अवसाद से बचने के उपाय

हम कितने भी आधुनिक क्यों न हो जाएँ, परन्तु अपनी परम्पराओं से मुक्त नहीं हो पाते। इनकी गिरफ्त की जकड़ में मन में द्वन्द्वात्मक प्रवाह चलता है उससे भी कई बार अवसाद पैदा होता है। अपनी आन्तरिक चेतना को जगाने के लिए स्थितियों से मुकाबला करना सीखिए। अपने मनोबल को जगाइए। कई व्यक्ति बहिर्मुखी होते हैं। अपने अनुभवों को बेझिझक ज़ाहिर करके अपने गुस्से को हल्का कर लेते हैं परन्तु अन्तर्मुखी व्यक्ति स्वयं को दूसरों के सामने व्यक्त नहीं कर पाता। ऐसे में उसका स्वभाव चिन्तामय और अवसादग्रस्त जल्दी होता है।

ऐसे स्रोत ढूँढ़िए जो जीवन में उत्तेजना भर सकें कोई हॉबी, काम, संगीत, बागवानी, खेलकूद, समाज-सेवा, लेखन, योगाभ्यास आदि। स्वस्थ दृष्टिकोण से आपका मार्गदर्शन होगा और जीवन खुशियों से भर जाएगा। कई बार छोटे-छोटे काम भी प्रसन्नता देते हैं। किसी की मदद करना मन को शान्ति प्रदान करता है। साथ-साथ काम और आराम को एक क्रम में रखिए। हर काम के बाद कुछ आराम भी अनिवार्य है। जीवन में उत्तेजना की खोज और प्राप्ति की सन्तुष्टि के बीच सन्तुलन बनाए रखिए।

अवसाद मान व मन की भावनाएँ हैं जो हमारे अन्तःकरण में हो रहे द्वन्द्वात्मक सम्बन्धों से आकार पाते हैं। स्वस्थ अवसाद को आप नए विकास और ऊर्जाओं में तब्दील कर सकते हैं। जब मन उदास हो और एकदम खाली-खाली लगने लगे तो कोई ऐसा स्रोत तलाश करने का प्रयास करें

जिससे आपके स्वभाव में नई शक्ति का संचार हो। आप स्वयं इसे दिन में कई बार दोहराइए कि आपको इस नाजुक स्थिति से बाहर निकलना है और अपने समय और शक्ति को किसी अच्छे काम में लगाना है। यकीन मानिए, स्थिति में सुधार होगा और आप प्रसन्नचित होकर एक नई ऊर्जा से समस्या का सामना करेंगे। दूसरों पर भरोसा करना सीखिए। अगर मन बेचैन है तो निर्भय होकर अपनी बेचैनी का पहले कारण ढूँढ़िए और फिर सतत अभ्यास द्वारा उस समस्या पर काबू पाने में जुटे रहें। बुरी भावनाओं को छोड़ने का प्रयास कीजिए इससे आपके संवेगों पर नियन्त्रण आएगा और विचारात्मक सृजन होगा। आपकी इच्छाशक्ति आपके सम्पूर्ण व्यक्तित्व में एक स्वस्थ बदलाव ला सकती है और खुशहाल जीवन जीने की प्रेरणा दे सकती है।

महिलाओं में धूम्रपान की बढ़ती लत

आज धूम्रपान के प्रति महिलाओं की रुचि जिस तरीके से बढ़ रही है, उससे यह जाहिर होता है कि आज की आधुनिक कही जानेवाली महिलाओ मे पारिवारिक समस्याओं व आपदाओं से जूझने से कोई सरोकार नहीं। घर, परिवार और स्वयं के प्रति बेफिक्री का ही यह परिणाम है कि आज जहाँ भी देखो वहीं स्त्रियाँ धूम्रपान के व्यसन से ग्रस्त नजर आती हैं। इस व्यसन के सूत्रपात के लिए कभी स्वयं और कभी पुरुष साथी अनुकूल स्थितियाँ उत्पन्न कर देते हैं।

धूम्रपान की प्रवृत्ति घरेलू महिलाओं की अपेक्षा कामकाजी महिलाओं, उच्च वर्गीय व धनाढ्य छात्रावासों व नौकरीपेशा महिलाओं के होस्टलों मे रहनेवाली महिलाओं में अधिक पाई जाती है।

घरेलू महिलाओं ने यदि बीड़ी-सिगरेट जला देने में कश मारकर इसका सेवन आरम्भ किया तो उच्च वर्गीय व धनाढ्य महिलाओं ने इसे आधुनिकता व प्रतिष्ठा के नाम पर अपनाया। क्लबों, मल्टी स्टार होटलों की पार्टियों, किटी पार्टियों व पुरुष साथियों के साथ दौड़ती हुई कारो व अपने दफ्तरों के केबिनों को इन महिलाओं ने इस व्यसन को बढ़ाने के लिए उपयुक्त पाया तथा खुलेआम इसका सेवन किया कुछ मध्यम आय वर्ग की महिलाओ मे विशेषकर जो किसी कार्यरत व निजी संस्थानों में अधिकारी के रूप में मिलती हैं।

इनमें से अधिकतर किसी के सामने धूम्रपान करने में संकोच करती

है, लेकिन मौका मिलने पर अपने घर व दफ्तर के बाथरूमों में, छतों और किसी ऐसी जगह जहाँ कि पहले से परिचितों की दृष्टि न पड़े, ये एक के बाद एक सिगरेट फूँकने में कसर नहीं छोड़तीं। स्थिति आज यह है कि कालेज, विश्वविद्यालय में आधुनिकता और फैशन के नाम पर धूम्रपान करनेवालों की संख्या प्रतिदिन बढ़ रही है। छात्र तो पहले भी धूम्रपान किया करते थे, पर अब विश्वविद्यालय परिसर में यहाँ-वहाँ कैन्टीनों, पार्कों और पेड की छाया व बस स्टैंडों पर भी लड़कियों को कश लगाते हुए देखा जा सकता है।

दिल्ली, बम्बई, मद्रास और कलकत्ता जैसे महानगरों के कालेजो मे 10 से 15 प्रतिशत शून्य था। एक दशक पूर्व धूम्रपान करनेवाली छात्राओ की संख्या आधी थी।

पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को धूम्रपान की कुप्रभावों का अधिक सामना करना पड़ता है। उनकी त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं, रंग में पीलापन आने लगता है, खून की कमी हो जाती है, दाँतों पर कालिमा चढ़ने लगती है तथा इससे स्वाद ग्रन्थि भी प्रभावित होती है। धूम्रपान महिलाओं के लिए इतना घातक है कि आनेवाली पीढ़ी पर भी इसका कुप्रभाव पड़ता है। इन महिलाओं के बच्चे अन्य महिलाओं के बच्चों की तुलना में वजन में 300 ग्राम तक कम हो सकते हैं। इन बच्चों को खाँसी, जुकाम और निमोनिया जेसे संक्रमण रोग हमेशा अपनी चपेट में रखते हैं या अधिक होते हैं। एक सर्वेक्षण के अनुसार 1986 में भारत में 15 साल से कम उम्र 6300 बच्चो की मौतें हुई थीं, जिनका सीधा सम्बन्ध उनकी माताओं के तम्बाकू सेवन से था।

इससे पता चलता है कि महिलाओं के लिए धूम्रपान अपनी आनेवाली पीढी के लिए किस तरह विनाशकारी है।

एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में पुरुष 17 साल और महिला 24 की होने पर आमतौर पर सिगरेट पीनी शुरू करती हैं। जहाँ एक ओर अमेरिका जैसे औद्योगिक देश में तम्बाकू का सेवन 1.1 प्रतिशत की दर से कम हो रहा है वहीं दूसरी ओर भारत जैसे विकासशील देश में तम्बाकू का सेवन करनेवालों की संख्या 2.25 प्रतिशत प्रतिवर्ष की दर से बढ़ रही है।

भारत में धूम्रपान करनेवालों का अनुमान इस बात से बखूबी लगाया जा सकता है कि 1956-57 में भारत में प्रतिवर्ष 5 करोड़ सिगरेट पी जाती थीं जो अगले दशक में बढ़कर यानी 1966-67 में 12 करोड़ हो गई और 1976-77 में बढ़कर 19 करोड़ तक हो गई। 1986-87 तक इसमें और भी तेजी से वृद्धि हुई और लगभग 30 करोड़ तक पहुँच गई। एक अनुमान के अनुसार आज देश में लगभग 40 करोड़ लोग धूम्रपान करते हैं। इनमें 6 करोड़ से अधिक महिलाएँ है।

तनाव में रचनात्मक कार्य

मानसिक तनाव न केवल परेशानियों का वरन अनेक शारीरिक व्याधियों तक का कारण है। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, कब्ज आदि अनेक रोग तनाव की देन हैं। आज चिकित्सक के पास जाएँ कोई भी बीमारी हे तो चिकित्सक का एक प्रश्न होगा कि आप तनाव तो नहीं रखते हैं। जबकि आज तनाव तो विश्वव्यापी समस्या है। प्रत्येक मनुष्य किसी मानसिक तनाव से त्रस्त मिलेगा।

आज की दौड़ती-भागती जिन्दगी में कुछ विरले ही होंगे, जो कि मानसिक तनाव से ग्रस्त न हों अन्यथा हर व्यक्ति किसी-न-किसी प्रकार की अशान्ति, उलझन, निराशा, चिन्ता, कुंठा, भय, असफलता व संत्रास से ग्रस्त होगा। तनाव सिद्धान्त के जनक महान मनोवैज्ञानिक हेंस सालाई के अनुसार आज मानसिक तनाव जीवन का एक हिस्सा बन गया है।

भौतिक समृद्धि की ऊँची दौड़ में एक व्यस्त आदमी के समक्ष आपसी टकराव रोष आक्रोष व मानसिक प्रदूषण की समस्या मुँह बाए खड़ी है ऐसी स्थिति में तनाव कम करने के लिए कुछ उपाय अपनाएँ ताकि आपको राहत महसूस हों। जब आप किसी परेशानी विशेष से घिरे हों या कोई चिन्ता आपको सता रही हो तो उसे मन में घोंटकर हरगिज नहीं रखें। अपनी परेशानी को बातचीत के माध्यम से दूसरों से कहकर अपने किसी आत्मीयजन को कहकर दिल से निकाल दें। चिन्ता को मन-ही-मन सुलगना बेकार है—आपका आत्मीयजन या हितैषी उसका कोई हल निकाल सकता

है ऐसे समय में सहानुभूति के चन्द शब्द आपका मानसिक तनाव कम करने में काफी सहायक होंगे।

आप व्यर्थ की परेशानियों से दूर ही रहें तो अच्छा है। ऐसी परेशानियाँ दिमाग को विकृत कर देती हैं, आक्रोश बढ़ जाता है—कुछ व्यक्ति अति आशावादी होते हैं। अगर उन्हें तनिक भी निराशा मिलती हैं तो वह तनावग्रस्त होते हैं। जय-पराजय, आशा-निराशा, सुख-दुख, सफलता-असफलता तो जीवन में धूप-छाँव की भाँति आते है। सुख-दुख तो जीवन के ऐसे रंग हैं जो हमेशा बदलते रहते हैं। मुसीबत में मुस्काराते रहना ही सफल जीवन का रहस्य है। यदि कभी कोई आपकी आलोचना करें तो व्यथित न हो। यदि आप सही हैं तो आपकी कोई कितनी ही आलोचना करें, कुछ नही होनेवाला है।

जब भी आप गुस्से में आक्रोश में हों या तनाव से घिरे हों तो कोई रचनात्मक कार्य शुरू कर दें। शारीरिक कार्य के बाद मानसिक कार्य व मानसिक कार्य के बाद शारीरिक कार्य करने से थकान कम होती है, इससे काफी राहत मिलती है।

कई बार कार्य की अधिकता होने पर आप परेशान हो जाते हैं—ऐसे समय में आपको चाहिए कि आप प्राथमिकता व आवश्यकता के आधार पर एक-एक कार्य करते जाएँ। आप पाएँगे कि शनैः-शनैः आप सारे कार्य सम्पन्न कर लेंगे। एक ही समय में सारी समस्याओं को सुलझाने का प्रयास कदापि नहीं करें। एक-एक कार्य को करें। इस प्रकार आप पाएँगे कि तनाव को बढ़ाए बगैर ही आप सारी समस्याओं या सारे कार्य को सुलझा लेंगे। केवल थोड़ी-सी सूझबूझ की आवश्यकता है।

जब आप अपने लिए ही कुछ करने की परेशानी से परेशान हैं तो उस समय दूसरों के लिए कुछ सोचना शुरू कर दें तो आपको आनन्द की अनुभूति होगी और कुंठा से बचेंगे।

कई बार हमारे मन के अनुरूप कार्य नहीं होता है तो हम झुँझला उठते हैं। चिड़चिड़े हो जाते हैं। कई बार यह गुस्सा बच्चों पर या कार्यालय में अपने सहायकों पर उतरता है। अतः स्वयं को नियन्त्रित रखें एवं यह भी विचार करें कि सभी लोग आपके अनुरूप होंगे या सहमत होंगे यह आवश्यक नहीं है। साप्ताहिक अवकाश का आनन्द लें। मनोरंजन के लिए

कुछ समय निश्चित करें। आध्यात्मिक विचारों को आचरण में लाएँ। टी. वी पर अच्छे सीरियल देखें।

बहुत से व्यक्ति अनियमित व आलसी होते हैं। अधिक शराब व सिगरेट पीने के आदी हो जाते हैं, जिसे वे अपने स्नायुमंडल को खराबी के गर्त में धकेल देते हैं। अतः अच्छे स्वास्थ्य के लिए बुरी आदतों से बचें। अतः स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखें। नियमित समय पर सोना व सूर्योदय से पूर्व उठना चाहिए। व्यायाम, मालिश और पौष्टिक भोजन, नियमितता अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है।

हँसने से बेहतर कोई औषधि नहीं है। मुस्कारता चेहरा सबको पसन्द है। अतः प्रयास करें कि चेहरे पर मुस्कान रहे। समय-समय पर हँसे और लोगों को हँसाने का प्रयास करें। ऐसे समय मौजूदा तनाव कुछ कम होगा।

अपने घर में एक आँगनबाड़ी अवश्य ही रखना चाहिए। अपने व्यस्त समय में कुछ अतिरिक्त समय निकालकर इसमें कुछ करते रहना चाहिए, जिससे आप यह महसूस करेंगे कि आप मानसिक तनाव से मुक्त हो गए। साथ ही आपको आनन्दानुभूति भी कराएगी। इसमें आप फूल, बेल से लेकर सब्जियाँ तक उगा सकते हैं।

मनुष्य को दीर्घायु बनाने के उपाय ढूँढ़ रहे अनुसन्धानकर्ता जिन नतीजों पर पहुँचे हैं, उनके अनुसार भूख से कुछ कम खाना चाहिए। नियमित व्यायाम करें। धूम्रपान, मद्यपान व नशीले पदार्थों के सेवन से परहेज रखना चाहिए।

उपरोक्त तरीकों को अपनाकर मानसिक तनाव को कम करने में आप निश्चित ही सफल हो सकते हैं।

रोगों के निदान में कहावतों की भूमिका

पहला सुख निरोगी काया

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार अधिकांश रोगों की जड़ पेट का विकार एवं कब्ज है, जिसे दूर करने का उपाय कहावतों में बताया गया है। इसका प्रथम उपचार 'त्रिफला चूर्ण' है–

हर्र बहेड़ा आँवला भाग एक दो चार।
तीनों औषधि लीजिए त्रिफला कहे विचार।।

कब्ज दूर करने के अन्य उपाय निम्न हैं–

प्याला एक गरम पानी में, नींबू लेव निचोय।
रोजाना कुछ दिना पियो, क़ब्ज दूर हो जाय।।

सनाय, सौंफ, मुनक्का, दस-दस ग्राम मिलाय।
गोंद बबूल संग पीसकर, लीजे चूर्ण बनाय।।
प्रतिदिन सेवन के समय, दूध साथ पी जाय।
कब्ज पुराना दूर हो, देवे मर्ज हटाय।।

इसी तरह पेट के दर्द को दूर करने की निम्न विधियाँ कहावतों में बतलाई गई हैं–

तोला गुड प्राचीन ले, चूना माशा चार।
दोऊ मिलाकर खाइए, देवे दर्द निकार।।

दो मासा काला नमक, दूनी सोंठ मिलाया।
हर्र चौगुनी डालकर, लीजे चूर्ण बनाय।।
पानी में खौलाइए, छानिए वस्त्र धुलाय।
तीन बार के पियत ही, पेट दर्द मिट जाए।।

जिन व्यक्तियों को भूख नहीं लगती है, उन्हें निम्न लोकोक्तियो की तरफ ध्यान देना चाहिए।

त्रिफला काला नमक को पानी साथ सनाय।
सबहिं बराबर कूटकर नींबू रस मिलवाय।।
झरबेरी-सी गोलियाँ घोंट पीस बनवाय।
दो गोली सेवन करे, भूख बहुत बढ़ जाए।

पेट के कीड़े मारने के लिए दो टमाटरों को काली मिर्च, काला नमक व कलमी शोरा के साथ निरहार मुँह एक सप्ताह तक खाने से पेट के कीडे मारी जाते हैं। इसके अतिरिक्त कहावतों में निम्न उपचार हैं—

आधा तोला-वजन भर, बायबडंग पिसाय।
रत्ती भर शहद संग लीजिए, देवे कीट नसाय।।
पत्ती पीसे नीम की, लीजै रस निकलाय।
आधा तोला पीजिए, पेट कीट मिट जाए।।

जुकाम का इलाज

जुकाम उत्पन्न होने के कारणों, जुकाम से बचने की तरकीबें एव जुकाम को दूर करने के उपाय कहावतों में प्राप्त होते हैं—

उठे अचानक सोय के, दायें स्वर की चाल।
तुरतहिं शीतल जल पिये, होय जुकाम तत्काल।।

दौड़ या व्यायाम से, आवे तन में स्वेद।
तुरतहिं शीतल जल पिये, ये जुकाम का भेद।।

यदि अभिलाषा हृदय की, कबहुँ न होय जुकाम।
पानी पीजे नाक सों, पहुँचावे आराम।।

जब जुकाम प्रारम्भ हो, खीर दूध घृत चाय।
मूँगफली अरु तेल तजो, तो जुकाम मिट जाए।।

आधा तोला मुलहठी,
और ग्यारह तुलसी पात मंगावे।
तीन माशा चीनी डाल,
ग्यारह काली मिर्च पिसावे।।
डेढ़ पाव जल में खौलाकर,
शक्कर संग सब वस्तु मिलावे।
छटाँक जब जल रह जावे,
जो नर पिये जुकाम मिटावे।

दाँत के रोगों का निदान

स्वस्थ व सुन्दर दाँत चेहरे को आकर्षक बनाने के साथ भोजन करने में आराम तथा सभी व्यंजनों का स्वाद प्रदान करते हैं। दाँतों, मसूड़ों को स्वस्थ रखने के लिए दाँतों के दर्द एवं पायरिया जैसे रोगों को दूर करने के लिए कहावतों में अनेक उपाय बताए गए हैं–

चाहो जीवन भर रहे, अमर दाँत बत्तीस।
लघुशंका और शौच में, बैठा दन्ती पीस।।

त्रिफला, त्रिकुटा तूतिया, पाँचो नमक पतंग।
दाँत बज्र सम होत हैं, माजू फल के संग।।

पुनि छिलका बादाम का, दीजै खूब जलाय।
पिपरमिंट कपूर संग, मंजन लेब बनाय।।

दाँतों के कीड़ों को भगाने एवं दाँतों पर जमे मैल की परत हटाने के लिए भी कई उपाय हैं—

नमक महीन मिलाइए, अरु सरसों का तेल।
नित्य मलै कीड़ा हटै, छूट जात सब मैल।।

नीम दतूनी जो करै, भूनी हुई चबाय।
दूर बयारी नित करे, तिन घर वैद्य न जाय।।

लटजीरा दातून जो करे, प्रतिदिन जड़ मँगवाय।
वाक सिज नर होत हैं, स्मरण शक्ति बढ़ जाए।।

इसी तरह मसूढ़ों से खून आने एवं पायरिया को दूर भगाने के उपाय भी कहावतों में बताए गए हैं—

गीली छाल बबूल की,
लीजे छाँह सुखाय।
दस इलायची डाल के,
काला नमक संग पिसाय।।

नींबू रस सो कीजिए, मंजन बारम्बार।
दर्द मसूड़ों का मिटे, नासे रोग विकार।।

जो दातून बबूल की, नित्य करे मन लाय।
टीस मिटे मजबूत हों, पायरिया मिट जाय।

सिर दर्द, हैजा व मलेरिया रोगों का निदान

कहावतों व लोकोक्तियों में इन सभी का उपचार सरल रूप में बताया गया है—

घृत कपूर लीजिए, एकहि साथ मिलाय।
सिर माथे पे रगड़िए, देवे दर्द मिटाय।
नींबू और प्याज रस, लीजै खूब मिलाय।
प्रति घंटा सेवन करें, हैजा देय मिटाय।।

इसी तरह मलेरिया बुखार हटाने के लिए निम्न नुस्खे काम में लाएँ–

मदार की जड़, गूदा, पत्ती व फल-फूल।
यह पंचांग, कभी नहिं जावें भूल।।
गोली एक सुबह जो खाय।
तो मलेरिया जड़ से जाय।।

ग्यारह काली मिर्च में ग्यारह तुलसी पात।
दोनों का काढ़ा पिये तो मलेरिया जड़ से जात।।

चर्म रोगों का निदान

चर्म रोगों में दाद, खाज, खुजली व सफेद दाग के निदान के लिए भी कहावतों में उत्तम नुस्खे प्राप्त होते हैं–

ताँबे के बर्तन में, पिये रोज जल छान।
चर्म रोग सब दूर हों, मनुष्य होय बलवान।।

आक बीज पमार के, नौसादर अरु खैर।
शोरा गन्धक डाल के, करो दाद से बैर।।

अरहर दाल जलाय के, दधि में देव मिलाय।
पकी खाज पर लेपिये, देवे रोग मिटाय।।

इसी तरह फोड़े-फुंसियों का भी इलाज कहावतों में उल्लिखित है–

सेमर की ताजी छाल को, बकरी दूध में पिसाय।
फोड़ा ऊपर बाँध लो, जल्द देय बैठाय।।

नीम की पत्ती तोड़कर, शहद संग पिसवाय।
फोड़ा ऊपर बाँध दे, मवा को देय बहाय।।

चन्दन की तरह घिसें, नीम की छाल।
फुन्सी ऊपर लगाय के, ठीक करें तत्काल।।

खाँसी रोग का निदान

कहावत है कि 'हँसी लड़ाई का घर है, खाँसी सब रोगों की जड़ है।' इसलिए इसके उपचार में देर नहीं करनी चाहिए, जो कि निम्न कहावतों में बताए गए हैं—

रत्ती एक वंश लोचन को, सुबह लेब पिसवाय।
शुद्ध शहद के संग खाइए, खाँसी देव मिटाय।।

काली मिर्च महीन पिसावे,
आक पुष्प और शहद मिलावे।
भोजन से पहले जो खावे,
सूखी खाँसी तुरत मिटावे।।

अर्थात् काली मिर्च और आक (मदार) के पुष्प की चटनी शहद में मिलाकर भोजन से पहले लेने पर काली खाँसी दूर हो जाती है।

कान तथा नाक के रोगों का निदान

कान व नाक, सुनने व सूँघने की शक्ति रखते हैं। कान-नाक के रोगों से मुक्ति पाने के लिए अनेक कहावतें प्रचलित हैं—

पीले पात मदार के, घृत को देव लगाय।
गरम-गरम रस डालिए, कर्ण रोग मिट जाए।।

अर्क सुदर्शन पात का, गरम कान में डाल।
फोड़ा-फुंसी आदि का, मिटे दर्द तत्काल।।

सौ वर्ष तक श्रवण शक्ति बनाए रखने के लिए कहावत है कि 'सौ बरस सुनना चाहो, कडुआ तेल कान में डालो।' फिर भी व्यक्ति बहरा हो जाए, तो उसे निम्न कहावतों पर ध्यान देना चाहिए—

सूखा फल ले बेल का, खूब महीन पिसाय।
गऊ मूत्रर में सान कर, हलुवा समान बनाय।।

सरसों तेल लाय के, लीजे खूब मिलाय।
छान के डालो कान में, श्रवण शक्ति बढ़ जाय।

नाक के सभी रोगों से छुटकारा पाने के लिए सरसों का तेल नाक में डालने को कहा गया है–

कड़ुआ तेल नित नाक लगावे।
ताको नाक रोग मिट जावे।।

आँखों के रोगों का निदान

सम्प्रति में दृष्टि दुर्बलता की समस्या बढ़ती जा रही है। बचपन से ही बच्चों को चश्मा लगाना अनिवार्य हो जाता है। नेत्र रोगों से रक्षा एवं नेत्र ज्योति बढ़ाने के अनेक तरीके कहावतों में विद्यमान है–

काली मिर्च को पीसकर, घी-बूरा संग खाय।
नैन रोग सब दूर हों, गिद्ध दृष्टि हो जाय।

मिट्टी के नव पात्र में त्रिफला रात्रि में डारि।
रोज सवेरे धोये के, नैन रोग को टारि।।

आँखों की ज्योति बढ़ानेवाला काजल निम्न प्रकार बनाएँ,–

ताँबे के बर्तन में, घमिरा रस को निचोय।
रूई साफ भिगोय कर, लीजै छाँह सुखाय।।

सरसों तेल मिलाय के, दीजै आग में जलाय।
ढकिये थाली फूल की, काजल लेहु बनाय।।

कालिख सरसों तेल में, घिसे उँगली डार।
ऐसे सरल उपाय सों, काजल करो तैयार।।

रौंधी, धुन्धी, खुजली हो या नेत्र लाल पड़ जाय।
बढ़ै रोशनी आँख की, और सारे रोग नशाय।।

आँखों की लालामी, रतौंधी और फूली का उपचार भी कहावतों में

मिलता है—

आँख कान के मध्य में, चूना लेब लगाय।
'आई आँख अच्छी करे, और लालामी जाय।

भुनी फिटकरी लीजिए, जल गुलाब में घोल।
आँख जलन जाली मिटै, वैद्यन के ये बोल।।

केशर शहद मिलाय कर, नेत्रन मांहि लगाय।
लालामी गरमी मिटे, रोग रतौंधी जाय।।

अदरक तथा प्याज रस, सिर्फ पात रस लाय।
रोग रतौंधी दूर हो, महिना एक लगाय।।

बर के दूध में लीजिए, घिस कपूर लगाओ नैन।
पकी खाज पर लेपिये, देवे रोग मिटाय।।

शुद्ध शहद में लीजिए, सेंधा नमक मिलाय।
थोड़े दिन ही लगाइए, फूली देय मिटाय।।

अन्य परेशानियों का निदान

छोटी-मोटी परेशानियों जैसे दस्त, आँव, पेचिश, उल्टी, बवासीर अनिन्द्रा आदि रोगों के निदान के उपाय कहावतों में मिलते हैं—

हरी दूब को कुचल के, रस लीजिए निकाल।
आधा तोला पीजिए, आँव दस्त रुके तत्काल।।

जामुनी गुठली पीसकर, थोड़ा नमक मिलाय।
पानी के संग पीजिए, खूनी दस्त मिट जाय।

इमली पत्ती पीस कर, लीजै नमक मिलाय।
मट्ठा के संग पीजिए, पेचिश बन्द होय जाय।।

थोड़ा-सा नमक मिलाकर, बेल पत्र पिसवाय।
दही साथ सेवन करें, पेचिस देय मिटाय।।

छोटी इलायची पीसकर,
नींबू रस पानी में मिलाय।
दो-दो घंटे में पीजिए,
उल्टी तुरन्त बन्द हो जाय।।

धूनी दीजे भांग की, बवासीर नहिं होय।
जल में घोल फिटकरी, शौच समय नित धोय।।

पीपल की दस पत्ती, करेला संग पिसाय।
छान के रस हफ्ता पियें बवासीर मिट जाय।।

जिन लोगों को नींद न आती हो, उन्हें निम्न कहावतों पर ध्यान देना चाहिए—

जाहि नींद आवे नहीं, सो नर रहे उदास।
भंग भूनि तलवा मलै, निद्रा आवे पास।।

गुड़ के संग मिलाय के, पीपर मूल जो खाय।
कहें घाघ जी जानिए, गहरी निद्रा आय।

तन्दुरुस्ती : कहावतों में पते की बातें

प्रातःकाल उठकर पिए जो पानी,
घर में कभी वैद न आए घाघ कै जानी।

प्रातःकाल बिस्तर से उठकर सर्वप्रथम पानी पीने की जो आदत डालते है, घाघ कवि के अनुसार उस व्यक्ति को कभी डॉक्टर की आवश्यकता नहीं पड़ती।

प्रातःकाल करे असनाना,
रोग दोष एकहु नहीं आना।

सुबह उठते ही जो व्यक्ति स्नान करता है, उसके पास बीमारी कभी नहीं फटकती है।

मोटी दातुन जो करें भुनी हर्र चबाय,
दूध ब्यारी जो करें उन घर वैद न जाय।

अर्थात् जो व्यक्ति रात को सोने से पहले भुनी हर्र खाता है, रात के खाने में दूध का इस्तेमाल करता है तथा सुबह मोटी दातून से दाँत-मुँह साफ करता है, वह व्यक्ति हमेशा निरोग रहता है। हर्र दस्तावर होती है और सोने के पहले हर्र खाने से सुबह पेट अच्छी तरह साफ हो जाता है। पेट साफ रहेगा तो काई बीमारी व्यक्ति को जकड नहीं सकती क्योंकि

आँखों में त्रिफला दाँतों में नौन,
खाली रखें चौथा कौन।

अर्थात् प्रातःकाल त्रिफला के पानी से आँखें धोने से आँखों के समस्त प्रकार के रोगों का नाश होता है। रोशनी बढ़ती है। दाँतों पर नमक (बारीक) की मालिश करने से दाँत मजबूत व चमकदार रहते हैं। भोजन करते वक्त यह ध्यान अवश्य रखा जाना चाहिए आधा पेट भोजन, चौथाई पेट पानी एक-चौथाई पेट खाली रहना चाहिए। एक कवि ने स्वस्थ रहने के लिए इस प्रकार कहा है—

भोजन आधा पेट कर दुगना पानी पीउ,
तिगुना श्रम चौगुना हँसी वर्ष सवा सौ जीउ।

भोजन लेने के पश्चात् यह प्रक्रिया अपनाने को कहा गया है—

भोजन करके परै उतान,
आठ श्वास छोड़े परमान।
सोलह दाएँ बत्तीस बाएँ,
तब कल परै अन्न के खायें।

अर्थात् भोजन लेने के पश्चात पीठ के बल लेटकर आठ श्वास खींचना चाहिए। तत्पश्चात् दायीं करवट लेटकर सोलह तथा बायीं करवट लेटकर बत्तीस श्वासें लेनी चाहिए। इस प्रक्रिया से भोजन भली-भाँति पच जाता है। अपच की शिकायत कभी नहीं रहती है।

भोजन के सम्बन्ध में कुछ और सिद्धान्त प्रतिपादित किए गए हैं—

साउन व्यारू जब तब कीजै,
भादों बाकौ नाम न लीजै।
क्वार मास के दो पखवारे,
जतन-जतन से काटौ प्यारे।

अर्थात् श्रावण माह में रात्रि में भोजन कभी-कभी लेना चाहिए। भाद्रपद मास में यदि रात को भोजन न लिया जाए तो उत्तम है तथा आश्विन

मास में विशेष संयम बरतने की आवश्यकता है। कहने का तात्पर्य यह है कि वर्षाकाल में अग्नि प्रदीप्त न होने के कारण खाना ढंग से नहीं पचता है जिसके कारण पेट में विकार उत्पन्न होने लगते हैं।

वर्ष के बारह माहों में कुछ-न-कुछ चीजें न खाने के लिए इनसान को निर्देशित किया गया है जैसे—

चैत गुड़ बैसाखे तेल जेठ पंथ अषाढ़े बेल
सावन सतुआ भादों मही क्वार करेला कार्तिक दही
अगहन जीरा पूरे धना माघे मिसरी फागुन चना जो
यह बारह देय बचाय ता घर वैद कबहुँनहींआय।

अर्थात् चैत्र मास में गुड़ के प्रयोग को टालना चाहिए क्योंकि इस मास में कफ की बढ़ोतरी होती है और गुड़ भी कफकारक होता है। माह बैसाख में तेल त्याज्य होता है। ज्येष्ठ मास में लू की अधिकता होने के कारण यात्रा नहीं करनी चाहिए। आषाढ़ मास बेल इसलिए त्याज्य है क्योंकि यह अग्नि को मन्द करता है। वर्षा के कारण मनुष्य की अग्नि स्वयं मन्द पड जाती है। श्रावण में वायु प्रकोप बढ़ जाता है एवं सत्तू भी वायुकारक रहता है। भाद्रपद में पित्त बढ़ता है एवं मही पित्त को बढ़ाता है। अश्विन मे करेला पित्त बढ़ाता है। कार्तिक मास में अत्यधिक सर्दी पड़ने के कारण एव दही की तासीर ठंडी होने के कारण दही का सेवन नहीं करना चाहिए। करेला और दही के बारे में यह कहावत भी कही गई है—

क्वार करेला कार्तिक मही, मरै नहीं तो परै सही

अर्थात् इन माहों में करेला व दही सेवन को इतना खतरनाक बताया गया है कि आदमी यदि मरेगा नहीं तो बीमार तो निश्चित पड़ जाएगा। जीरे को शीतल मान लिया गया है इसलिए अग्रहायण मास इसका अत्यधिक सेवन वर्जित है। इस प्रकार पौष में धना और फाल्गुन मास में चना का सेवन प्रतिकूल पड़ता है।

आचार-विचार, आहार विहार, संयम, जप-तप भारतीय संस्कृति के प्रमुख स्तम्भ हैं। यदि इनका अक्षरशः पालन किया जाए तो मनुष्य हमेशा निरोग रहता है।

मट्ठा

आयुर्वेद के अनुसार मट्ठा पाँच प्रकार का होता है—(1) घोल, (2) मथित, (3) तक्र, (4) उद्श्वित, और (5) छाछ। दही में एक-चौथाई भाग पानी मिलाकर मथनी से अच्छी तरह मथने पर मक्खन निकलता है, जिससे घी बनाया जाता है। मक्खन को अलग निकाल कर बचे घोल को ही मट्ठा या छाछ कहते हैं।

आजकल अनेक रोगों के उपचार के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सक तथा प्राकृतिक चिकित्सक मट्ठा कल्प चलाते हैं। यह अतिसार और पेचिश मे बहुत लाभदायक है। इसके अलावा बवासीर, चर्म रोग, जलोदर, दमा, मधुमेह तथा संधिवात में भी मट्ठा कल्प बहुत उपयोगी है। आयुर्वेदिक ग्रन्थों मे मट्ठे के अनेक उपयोग निर्दिष्ट हैं। यहाँ पर मट्ठे के कुछ औषधीय गुणो का उपयोग दिया जा रहा है।

गैस और बवासीर : गरिष्ठ, बासी, अधिक तला हुआ तथा मसालायुक्त आहार लेने से पेट के कई रोग उत्पन्न होते हैं। गैस और बवासीर (अर्श) के लिए मट्ठे से अच्छी और कोई औषधि नहीं है। मट्ठे में हींग, जीरा और सेंधा नमक डालकर पीने से उक्त रोगों में लाभ होता है। ऐसा मट्ठा रुचिकर, पौष्टिक, बलवर्द्धक और वातशूल को नष्ट करता है।

पेशाब की रुकावट : गुर्दे, मूत्रवाहिनी नलिका, मूत्राशय में पथरी के कारण या सूजन आने पर पेशाब नहीं उतरता है। इसके लिए मट्ठे को गुड़ के साथ

सेवन करने से पशाब की रुकावट दूर हो जाएगी।

पाण्डु रोग या पीलिया : प्रदूषित पानी तथा अन्य कारणों से उत्पन्न होनेवाला रोग पीलिया कहलाता है। इससे शरीर पीला, निर्बल, निस्तेज, कान्तिहीन हो जाता है। गो दधि से बनायी गयी ताजा छाछ में चित्रक का चूर्ण डालकर प्रातः सेवन करने से पीड़ित व्यक्ति को काफी फायदा होता है।

जठराग्नि : आमाशय के विकारों के कारण पाचन सम्बन्धी रस (इंजाइम) कम उत्पन्न होते हैं। जिससे भूख कम लगती है। दिन भर अरुचि, जी मिचलाना, अपच, विषमक ज्वर, कब्ज तथा अतिसार के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। रोगी का पित्त तथा वात कुपित हो जाता है। जिससे वह दिनोदिन कमजोर होताजाता है। शीतकाल में तक्र और ग्रीष्मकाल में छाछ का सेवन करने से यह रोग हमेशा के लिए नष्ट हो जाता है।

ऑंतों के कीड़े : यह आजकल सामान्य बीमारी है। कृमिनाशन के लिए एक दिन पहले का तैयार किया गया (बासी) मट्ठा शक्कर मिलाकर पीने से ऑंतों के सभी कीड़े एक जगह इकट्ठे हो जाएँगे। फिर दो दिन बाद ताजा मट्ठे में नमक और हल्दी एक-चौथाई मात्रा में पीसी हुई काली मिर्च मिलाकर सेवन करने से इकट्ठे हुए कीड़ों का सफाया हो जाएगा।

एग्जीमा या छाजन : एग्जीमा ग्रस्त भाग पर नीम की पत्तियों (कोपलें) को छाछ में पीसकर दिन में 3 बार लेप करने से काफी फायदा होता है। ताजा मट्ठा बिना नमक व शक्कर मिलाकर पिएँ। एग्जीमा धीरे-धीरे ठीक हो जाएगा।

दाद : नीम की 5 पत्तियाँ, 2.5 ग्राम हल्दी, 5 दाने काली मिर्च और एक छोटी पीपल की छाल को छाछ में पीसकर दिन में 3 बार लेप करने से दाद कुछ ही दिनों में ठीक हो जाएगा।

चेहरे की झाइयाँ : चेहरे की झाइयों को दूर करने के लिए एक दिन पहले तैयार किया गया मट्ठा और बारीक बेसन को मिलाकर पेस्ट बना लें और रात्रि सोते समय इसका चेहरे पर हल्का-हल्का लेप करें। सुबह स्वच्छ जल से चेहरे को धो लें। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में चेहरे की झाइयाँ मिट

जाएँगी और चेहरा कान्तिपूर्ण हो जाएगा।

कब्ज : नियमित रूप से मट्ठा सेवन करनेवाले को कब्ज की शिकायत नहीं रहती। फिर भी अगर कब्ज की शिकायत हो तो आधा लीटर मट्ठे में चुटकी भर पीसी अजवायन और हल्का नमक मिलाकर पीने से आराम हो मिलता है। बासी मट्ठे में नमक मिलाकर पीने से लाभ होता है।

रात्रि के समय दही या मट्ठा सेवन नहीं करना चाहिए। दही को गर्म करके भी सेवन नहीं किया जाना चाहिए।

पालक

पालक में पाए जानेवाले तत्वों में मुख्य रूप से कैल्शियम, सोडियम, क्लोरीन, स्फुर (फास्फोरस), लौह, खनिज लवण, प्रोटीन, श्वेतसार, विटामिन ए एवं सी आदि उल्लेखनीय हैं। इन तत्वों में लोहा प्रमुख तत्व है।

अर्थात् पालक में लोहा विशेष रूप से पाया जाता है। लोहा तत्व मानव शरीर में रक्त में स्थित रक्ताणुओं में रोग निरोधक क्षमता तथा रक्त में रक्तिमा (ललाई) आती है। लोहे की न्यूनता के कारण ही रक्त में रक्ताणुओं की कमी होकर प्रायः पाण्डु रोग उत्पन्न हो जाता है। लोह की कमी से रक्ताल्पता अथवा रस में स्थित रक्तकणों की न्यूनता होती है।

इस प्रकार रक्त में आवश्यक तत्व लोहे की कमी के कारण रक्ताल्पता तथा विविध सार्वदैहिक अथवा एकांगिक विकृतियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। रक्तक्षय सम्बन्धी उपर्युक्त प्रकार की विकृतियों में यदि प्रतिदिन पालक का स्वरस प्रातः, मध्याह्न एवं सायंकाल दिन में तीन बार 100-100 ग्राम की मात्रा में दिया जाए तो उपर्युक्त समस्त विकार दूर होकर पुनः मुख-मंडल पर रक्तिमा, शरीर में स्फूर्ति उत्साह एवं शक्ति का संचार हो सकता है। इसके साथ यदि बथुआ एवं टमाटर का रस भी लिया जाए तो शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की मात्रा समुचित रूप से उपलब्ध हो सकती है। 'भावप्रकाश' नामक आयुर्वेदीय द्रव्यगुण सम्बन्धी प्रसिद्ध ग्रन्थ में पालक के गुणों का वर्णन करते हुए आचार्य 'भावमिश्र' ने लिखा है—

पालक्या वातला शीता श्लैष्मला भेदनी गुरु।
विष्टम्भी च मदश्वासपित्तरक्तज्वरापहा।।

अर्थात् पालक की शाक वायुकारक, शीतल, श्लेष्मा (कफ) को बढानेवाली, मल का भेदिन करनेवाली, गुरु (भारी) विष्टम्भी (मलावरोध करनेवाली) मद, श्वास, पित्त, रक्त विकार एवं ज्वर को दूर करने वाली होती है।

आयुर्वेद के मतानुसार पालक की भाजी सामान्यतः रुचिकर और शीघ्र पचनेवाली होती है। राजनिघंटु के अनुसार पालक का शाक किंचित् चरपरा, मधुर, गुरु, सुपाच्य, शीतल, रक्तपित्त नाशक, मलावरोध और तृप्तिकारक होता है। इसका हरा पौधा मूत्राशय की अशमरी के भेदन के उपयोग में लिया जाता है। इसके बीज मृदु विरेचक एवं शीतल होते हैं। ये कठिनता से आनेवाली श्वास, यकृत की सूजन और पांडु रोग की निवृत्ति के लिए उपयोग में लाए जाते हैं।

यूनानी मतानुसार पालक पहले दर्जे में सर्द और तर होता है। यह कब्ज को दूर करता है और जल्दी हजम होनेवाला शाक है। यह प्यास, मेदे की जलन और पेशाब की जलन को शान्त करता है। गर्मी में नजला, सीने और फेफड़े की जलन में भी यह मुफीद है। यह पित्त की तेजी को शान्त करता है, गर्मी की वजह से होनेवाले पीलिया और खाँसी में यह बहुत लाभदायक होता है। यह गुर्दे और मसाने की पथरी को तोड़ता है और उसे पेशाब के रास्ते से बाहर निकालता है। यह खून को साफ़ करता है, शरीर की खुश्की को मिटाता है और कमर के दर्द को दूर करता है। गर्मी की वजह से हुई फेफड़े की सूजन, खाँसी और गले की जलन में भी यह मुफीद है। यह शरीर में हुई खून की कमी को पूरा करता है और चेहरे की रौनक को बढ़ाता है। इसका रस निकालकर अगर रोज़ दिया जाए तो चेहरे पर सुर्खी आ जाती है और शरीर में खून का दौरा तेज हो जाता है।

पालक की पत्तियों को बिना पानी डाले ही सिल पर कुचल कर उसका रस निकालकर 100 ग्राम के करीब पीने से पेट खूब साफ़ हो जाता है। इसे प्रातः करीब आठ बजे पीना चाहिए, अन्य विकारों में भी पालक का रस इसी प्रकार सेवन करना चाहिए।

श्री चन्द्रराज भंडारी अपने ग्रन्थ वनौषधि चन्द्रोदय में लिखते हैं कि इसका क्वाथ ज्वर प्रधान रोगों में दिया जाता है। गले की जलन, फेफडे की सूजन, श्वास नलिका आदि की सूजन में भी यह लाभकारी है। गले की जलन दूर करने के लिए इसका रस विशेष उपयोगी है। आँतों के रोग में पालक की तरकारी विशेष हितकर है क्योंकि इसमें आँत को त्रास देने वाले तत्वों का अभाव है। प्रमेह एवं पथरी में इसका रस विशेष रूप से दिया जाता है।

पालक जूही, जो प्रायः दक्षिण के बगीचों में ही पाई जाती है, का रस दाद पर लगाने से आश्चर्यजनक लाभ होता है। दक्षिण कोंकर्ण में यह एक घरेलू औषधि है।

इसका गुल्म 4-5 फुट ऊँचा होता है, यह अनेक सरल एवं सीधी शाखाओं से युक्त होता है। इन पत्तों को मसलने से दुर्गन्ध आती है। इसके मूल और छाल में राइनाकेन्थीन नामक लाख (राल) युक्त एक कार्यकारी तत्व होता है जिसकी क्रिया क्राइसोफेनिक एसिड के समान होती है। यह लघु, रूक्ष, कटु तथा तिक्त होने से कफ का एवं उष्णवीर्य होने से वायु का शमन करता है, इसकी उत्पत्ति का विशेष स्थल दक्षिण भारत है, अत. उसी तरफ इसका प्रयोग बहुतायत में पाया जाता है, उत्तर भारत के अधिकांश लोग इससे अनभिज्ञ हैं।

पाल के के पत्तों को कच्चा चबाकर खाने से अथवा भाजी बनाकर खाने से अनेक विकारों में लाभ होता है। सामान्यतः निम्न विकारों में पालक का प्रयोग अत्यन्त लाभदायक एवं विकार शामक होता है—शरीर में होनेवाले घावों का देरी से भरना, रतौंधी पड़ना, श्वेत प्रदर की शिकायत, भूख का कम लगना, अजीर्ण, दन्तपूय या पायरिया, नेत्ररशूल, क्षयरोग, पेलेग्रा, बालों का गिरना, शिरःशूल, बेरी-बेरी, शक्ति का ह्रास, अतिसार, संग्रहणी, चक्कर आना, दिल का धड़कना या हृत्स्पन्दन, घातक रक्त क्षय, पाण्डु रोग, कामला, शरीर का भार घटना, वमन, स्मरण शक्ति का क्षय, दाँत के रोग, जिह्वा तथा अन्नप्रणालीय शोथ आदि। उपर्युक्त व्याधियों एवं विकारों में पालक का नियमित सेवन करने से आशातीत लाभ होता है क्योंकि पालक में जिन तत्वों का संघटन है वे तत्व उपर्युक्त व्याधियों के शामक होते हैं।

स्वस्थ व्यक्तियों के लिए भी पालक का प्रयोग या सेवन अत्यन्त

लाभदायक होता है। इसका नियमित सेवन करने से असाधारण रूप से शरीर में रक्त की वृद्धि होती है, यदि किसी रोगी को लम्बे समय से खाना (अन्न) नही दिया जा रहा हो तो पथ्य के रूप में पालक का प्रयोग अत्यन्त लाभदायक होता है। मूँग की दाल (छिलके सहित) को पकाकर उसमें पालक के पत्ते मिलाकर उसके संस्कारित जूस का प्रयोग रोगी के लिए हितकारक होता है। स्वस्थ व्यक्ति भी इसका नियमित सेवन कर सकते हैं।

फलों की रानी लीची (गर्मी का फल)

लीची के रस की अनूठी मिठास का राज इसमें शर्करा का ज्यादा होना और बहुत कम होना है। फलों के रस में शर्करा की मात्रा औसत रूप से 7 से 18 फीसदी है, जबकि अम्लता या खट्टापन सिर्फ 0.20 से 0.64 फीसदी है। अम्लों की कुल मात्रा 80 फीसदी मौलिक अम्ल होता है, बाकी 20 फीसदी में साइट्रिक लैक्टिक, फास्फोरिक अम्ल होते हैं।

लीची के फल हमारी सेहत के लिए बहुत लाभकारी हैं। इसमे विटामिन-सी का अच्छा स्रोत है। इसके सौ ग्राम गूदे में 40 से 90 मिली ग्राम विटामिन 'सी' मौजूद होता है। यह प्रोटीन, वसा और खनिज का अच्छा स्रोत ही नहीं है, इसमें कैल्शियम, फास्फोरस और लोहा जैसे महत्त्वपूर्ण खनिज तत्व भी अल्प मात्रा में पाए जाते हैं। फिर भी इसके सौ ग्राम गूदे से 611 किलो कैलोरी ऊर्जा मिल जाती है।

लीची के फलों में रस की मात्र बहुत ज़्यादा है। फल के कुल भार का 60 फीसदी भार रस होता है। इसके अलावा फल में 8 फीसदी रेशा, 19 फीसदी बीज और 13 फीसदी छिलका होता है। फलों में प्रोटीन और वसा भी पाई जाती है। लीची पर चढ़े सुर्ख लाल छिलके का यह मनोहरी रग चार तरह के एंथोसायनिन रंजकों (पिगमेंट) को बदौलत मिला है।

लीची के फल 'रानी' की तरह ही नाजुक होते हैं। आज कल के मौसम में 24 घंटे के भीतर ही इनका रंग भूरा पड़ जाता है। इसकी पैदावार सिर्फ अप्रैल के अन्त से लेकर जून के मध्य तक होती है। इस दौरान सारी उपज

न खपने के कारण फलों के खराब होने की सम्भावना बहुत ज्यादा होती है।

हमारे यहाँ लीची के फल को ताजा खाने का ही प्रचलन है। शायद इसीलिए काफ़ी फल बर्बाद हो जाते हैं। इसलिए जरूरी है कि पैदावार के समय लीची को अन्य तरीकों से भी बाद में उपयोग के लिए सुरक्षित रखा जाए। हाल ही में उत्तर प्रदेश और बिहार में लीची की बाजार में माँग बढ रही है।

लीची के फलों को सुखाकर भी ऐसे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है। दुनिया में सबसे ज्यादा लीची उगानेवाले देश चीन में लीची को बडे पैमाने पर सुखाया जाता है और दुनिया भर में निर्यात किया जाता है। इसके लिए लीची को 10-12 दिन तक धूप में सुखाया जाता है। इससे छिलका काला और सख्त पड़ जाता है। हिलाने पर बीज अन्दर बोलने लगता है। ऐसे में सूखे फल को 'लीची नट' के नाम से पुकारते हैं। आधुनिक तकनीकों के तहत लीची को गर्म हवा के झोंकों से भी सुखाया जाता है। इससे फल जल्दी और बेहतर ढंग से सूखते हैं। बाज़ार में ऐसे फलों के दाम ज़्यादा मिलते हैं।

ज़्यादा लम्बे समय तक फलों को ताज़ा बनाए रखने के लिए इन्हें कम तापमान पर भंडारित करने की सलाह दी गई है। शून्य से भी 25 डिग्री सेल्सियस कम तापमान पर लीची के फल कोई एक साल तक ताजे बने रहते हैं। हमारे यहाँ प्रशीतन का खर्च ज्यादा होने के कारण यह विधि व्यावहारिक नहीं है। पर लीची के गूदे को ज़्यादा समय तक सस्ते में परिरक्षित करना सम्भव है। 25 से 35 डिग्री सेल्सियस तापमान पर रखने से लीची का गूदा छह महीने तक जैसा का तैसा बना रहता है। अगर तापमान चार-पाँच डिग्री सेल्सियस कर दिया जाए तो साल भर तक गूदे का बाल भी बाँका नहीं होता। इस तरह रखे गूदे से रस निकालकर कई तरह के पेय बनाए जा सकते हैं।

नई दिल्ली स्थित भारतीय कृषि अनुसन्धान संस्थान के वैज्ञानिकों ने लीची का स्कवैश बनाने की विधि मानकीकृत की है। इसके तहत सबसे पहले एक किलो चीनी, चार सौ मिली लीटर पानी और आठ ग्राम साइट्रिक अम्ल के मिलाकर उबाला जाता है। इस तरह तैयार सीरप को ठंडा करके

मलमल के कपड़े से छान लिया जाता है। अब इसमें पहले से रखा लीची का एक किलो रस मिला लें। बाद में इस कुछ मिश्रण में एक ग्राम पोटेशियम मेटाबाइ सल्फाइट और 20 बूँद किसी सुवास (एसेन्स) को मिलाकर काँच की साफ बोतलों में भरें। बस हो गया आपका स्वादिष्ट और पौष्टिक स्कवैश तैयार। एक भाग स्कवैश में तीन गुना पानी मिलाकर शीतल पेय की तरह पिएँ और पिलाएँ।

चीन में फलों के अलावा लीची के पेड़ के अन्य हिस्से भी उपयोग में लाए जाते हैं। पत्तियों से फायदेमन्द पुलटिस बनाई जाती है। फूल, छाल और जड़ से गरारा करने के लिए काढ़ा तैयार किया जाता है। इससे गले को बड़ा आराम मिलता है। इसे गहरे, भूरे और चिकने बीजों से चर्म रोगों को दूर करने के लिए लेप बनाया जाता है।

अफसोस की बात है कि हमारे यहाँ इतने उपयोगी फल की बागवानी को पर्याप्त बढ़ावा नहीं मिला है। हमारे यहाँ सिर्फ 24,000 हेक्टेयर भूमि पर ही लीची के बाग हैं। यह हमारे देश में फलों के क्षेत्रफल का मात्र एक फीसदी है। हमारे यहाँ लीची का सालाना उत्पादन लगभग ढाई लाख टन आंका गया है। इस तरह लीची के उत्पादन के मामले में हमारे देश का दुनिया में दूसरा नम्बर है। पहला स्थान चीन का है। लीची के सिर्फ फल ही आकर्षक नहीं होते, बल्कि पूरा पेड़ शोभाकारी वृक्ष की तरह लगता है। खासतौर से तब जब इन पर गुच्छों में लाल फल लटकते हैं। गुच्छों में फलों की संख्या आमतौर पर 20 के आसपास होती है। शुरू में फलों का रंग हल्का हरा होता है। पकना शुरू होने पर फलों की रंगत गुलाबी हो जाती है और अन्ततः लाल होने पर इन्हें तोड़ लिया जाता है।

लीची का वृक्ष नियमित रूप से प्रतिवर्ष फल देता है। इसके पेड़ की ऊँचाई 10 से 40 फीट तक होती है। विश्व में चीन को लीची का जन्म स्थान माना जाता है। वहीं 17वीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में लोचू नामक द्वीप में इसका वृक्ष पाए जाने के कारण इसका नाम लीची पड़ा। ईसा से 140 साल पहले के चीनी साहित्य में लीची की चर्चा है। हमारे देश में लीची 17वीं शताब्दी के आखिर में आई। इसके पहले कदम पूर्वी भारत में पडे। यह चीन से बर्मा होते हुए हिन्दुस्तान आई। इसे पूर्वी भारत से बंगाल तक आने में सौ साल लग गए। बंगाल से ही इसने देश के अन्य क्षेत्रों की

ओर कदम बढ़ाए। आज बिहार, उत्तर प्रदेश, पश्चिमी बंगाल, कर्नाटक, पंजाब इत्यादि राज्यों में इसकी खूब बागवानी होती है।

लीची को आज दुनिया में अलग-अलग तरीके से खाया जाता है। भारत में इसे ताजे फल के रूप में खाया जाता है। कुछ लोग जूस के रूप मे भी पीते हैं, जबकि चीन में इसे सुखाकर खाया जाता है। आज लीची की पैदावार सारे विश्व में होती है, पर अमरीका, अफ्रीका, बर्मा, मैडागास्कर, दक्षिण स्विंसलैंड, न्यूजीलैंड, जैमाइका, सुमात्रा और दक्षिण क्लोरीन में यह प्रमुखता से उगाई जाती है। चीन के बाद भारत ही सर्वाधिक लीची उगाता है और भारतीय लीची सभी देशों की तुलना में बेहतर है, चाहे वह फल का स्वाद हो या आकार, खासकर बिहार के मुज़फ़्फ़रपुर की लीची तो विश्व विख्यात है।

भारत में इसकी पैदावार लगभग 12,000 हेक्टेयर में होती है, जिसका 75 प्रतिशत से भी अधिक भाग मुज़फ़्फ़रपुर (बिहार) में है। इसके अलावा लीची की पैदावार देहरादून में बहुतायत से होती है। भारत में हर साल 23,000 टन लीची का उत्पादन होता है। अकेले बिहार में लगभग 16,700 हेक्टेयर पर लीची के बाग हैं, जिनसे हर साल लगभग 1,65,000 टन फल मिलता है। लीची के फल की अनेक किस्में हैं। इसकी सबसे अधिक किस्मे चीन में पाई जाती हैं। कहते हैं, चीन में लीची की सौ से भी अधिक किस्मे हैं, लेकिन इनमें से कुछ ही विश्व प्रसिद्ध हैं जैसे—स्यूंगलाइ (महकदार लीची), तासाज (बड़ी लीची), वाईची (वाइनरी की लीची), साम उत हुंग (तीसरे महीने लाल), शान ची (पहाड़ी लीची) आदि। लीची की भारत में लगभग 30 किस्में हैं जो चाइना, देशी, देहरारोज, पुरबी, बेदाना, मैकलीन, कस्बा, सीडलेस अर्ली, सीडलेस लेट, गुलाबी, सन्तरी, लौंगिया, रोज सैंटेड, शाही, कलकतिया, नैपेलियन चाइना, फिरंगी आदि नामों से पुकारी जाती हैं, परन्तु लीची की चार किस्में प्रमुख हैं जिन्हें व्यापारिक, व्यावसायिक दृष्टिकोण से प्रधानता मिली है।

बेदाना लीची

यह सुर्ख लाल रंग की लीची होती है तथा आकार में थोड़ा गोल होती है। इसका बीज अन्य किस्मों की लीची से बहुत छोटा होता है। इसके अलावा

बेदाना लीची में गूदा सबसे अधिक मात्रा में पाया जाता है। स्वाद में बेदाना लीची मीठी व रसदार होती है परन्तु इसकी पैदावार ज़्यादा नहीं होती है। इस कारण यह बाज़ार में कम मिलती है। बेदाना लीची बाग से आसानी से प्राप्त की जा सकती है।

कलकतिया लीची

इसके छिलके का रंग पूरी तरह लाल न होकर लाल-पीले रंग का मिला-जुला रंग होता है। यह अन्य किस्मों के मुकाबले अधिक समय तक ताज़ा रहती है। व्यावसायिक दृष्टि से कलकतिया लीची सबसे अधिक लाभकारी होती है। इसका कारण है कि यह अन्य किस्मों में सबसे पहले पककर तैयार हो जाती है और आकार में भी बड़ी होती है। दूसरे, इसका छिलका अन्य किस्मों की तरह जल्दी नहीं फटता है।

देसी लीची

इसका छिलका हरा-लाल, कभी-कभी हरे-पीले-लाल रंग का होता है। आमतौर पर इसकी गुठली बड़ी होती है। स्वाद में देशी लीची खट्टी-मीठी अथवा कम मीठी होती है। इसका छिलका जल्दी सूख जाता है, जिस कारण जल्दी फट जाती है।

नैपेलिनचाइना लीची

इसके छिलके का रंग पककर तैयार हो जाने पर लाल-भूरा तथा गुठली का आकार बहुत लम्बा होता है। इसका गूदा कम रसदार होता है, परन्तु स्वाद में यह मीठी होती है।

नींबू एक, गुण अनेक

नीबू में जो विटामिन पाए जाते हैं, उनमें विटामिन, ए, 1/6, विटामिन 'बी' 2/6, विटामिन 'सी' 3/6 भाग होता है। इसके अतिरिक्त इसमें प्रोटीन 0.7 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 5.9 प्रतिशत, खनिज लवण 0.4 प्रतिशत, जल 2 56 प्रतिशत पाया जाता है।

नींबू में पोटेशियम, मैग्नेशियम, क्लोरीन, कैल्शियम आदि खनिज भी पाए जाते हैं। यह रक्त की गर्मी शान्त करते हैं तथा हड्डियां मजबूत करते हैं। रक्तचाप सामान्य रखते हैं, स्नायुदोष मिटाते हैं।

नींबू कई प्रकार के होते हैं, इसमें कागजी, जभौरी, बिजोरा बहुत ही प्रसिद्ध हैं। कागजी नींबू रस निकालने, अचार बनाने के काम में लाया जाता है। साधारण नींबू छोटा होता है। इसका आकार लगभग आँवले के फल के बराबर होता है।

प्राचीन चिकित्सा ग्रन्थों में नींबू को 'अमृतफल' की संज्ञा दी गई है। वास्तव में देखा जाए तो नींबू अमृत से कम नहीं। विभिन्न रोगों में इसका उपयोग अत्यन्त लाभदायक है।

विभिन्न रोगों में नींबू द्वारा घरेलू इलाज

कब्ज : कब्ज़ के रोगी प्रातः खाली पेट नमकीन शिकंजी दो गिलास पिएँ। पुराने रोगियों में यह क्रिया सुबह-शाम करनी चाहिए। कुछ ही दिनों में कब्ज जाता रहेगा।

खट्टी डकारें : उल्टा-सीधा खाने से अपच के कारण जब शरीर में अम्लता बढ़ जाती है, तब खट्टी डकारें आने लगती हैं। ऐसे में नींबू का रस पानी में डालकर थोड़ी चीनी तथा चीनी की मात्रा का एक-चौथाई नमक डालकर पी लें। खट्टी डकारें एकदम बन्द हो जाती हैं।

खाँसी : खाँसी में नींबू की फाकों पर काली मिर्च और नमक बुरककर चूसने से खाँसी में आराम मिलता है।

गला बैठना : अगर किसी भी कारण से गला बैठ जाए तो गुनगुने पानी में नींबू का रस और चुटकी भर नमक डालकर दो-दो घंटे के अन्तराल पर गरारे करें, गला खुल जाएगा।

जी मिचलाना : पित्त बढ़ने से जी मिचलाने लगता है। ऐसे में ताजा पानी में शक्कर एवं नींबू रस डालकर पीने से जी मिचलाना बन्द हो जाता है। सर्दी के दिनों में गुनगुने पानी का प्रयोग करें।

जोड़ों का दर्द : जोड़ों का दर्द हो तो नींबू के रस की मालिश करें। साथ-साथ नींबू रस पानी में मिलाकर सेवन करें। बहुत गुणकारी होगा।

टांसिल : अगर टांसिल हो जाएँ तो अनानास की फाँकों पर एक-दो बूंद नींबू का रस टपकाकर सेवन करें, लाभकारी होगा।

उल्टी : 100 मि.ली. पानी में आधा नींबू का रस, एक ग्राम पिसी छोटी इलायची तथा एक ग्राम बारीक पिसा हुआ जीरा मिलाकर दो-दो घंटे के अन्तर पर पिलाने से उल्टियाँ बन्द हो जाती हैं।

दाँत दर्द : बारीक पिसी लौंग चूर्ण पर नींबू निचोड़कर दाँतों पर मलने से दाँत दर्द ठीक हो जाता है।

मोटापा दूर करना : 250 मि.ली. पानी में एक नींबू का रस निचोड़कर खाली पेट पीने से मोटापा कम हो जाता है।

दस्त : पतले दुर्गन्ध भरे दस्त होने पर ठंडे दूध में नींबू निचोड़कर तुरन्त पी जाएँ अथवा पानी में नींबू रस मिलाकर दिनभर में 5-6 बार पिएँ, बहुत लाभ होगा।

हैजा : नींबू, प्याज और पुदीने का रस मिलाकर पीने से हैजा शान्त हो जाता है।

आँवला

(सभी गुणों से भरपूर फल)

ऑवले की कई किस्म होती हैं। जंगलों में उगनेवाला आँवला आकार मे बडा नहीं होता है। उसका स्वाद भी अच्छी नहीं होता है। खाने के लिए सबसे अच्छी किस्म बनारसी आँवला होता है।

आँवले में पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होता है। सन्तुलित आहार मे विटामिन व खनिज लवणों की पूर्ति के लिए फल आवश्यक होता है। इसके लिए हम आँवले को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं। विटामिन 'सी' प्राप्त करने का यह सर्वोत्तम व सस्ता साधन है। 100 ग्राम आँवले से 600 मिलीग्राम विटामिन 'सी', 1.2 मिलीग्राम लौह व 50 मिलीग्राम कैल्शियम मिलता है। यह पोषक तत्व शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए जरूरी है। सन्तरे के रस की अपेक्षा आँवले के ताजे रस में विटामिन 'सी' की मात्रा बीस गुना अधिक होती है। गर्भावस्था में आँवले का सेवन लाभकारी रहता है क्योंकि इसके द्वारा विटामिन 'सी' की पूर्ति होती है व उल्टी आदि को रोकने में मदद करता है।

आँवला शरीर को निरोगी बनने की क्षमता पैदा करता है। खाँसी, जुकाम को दूर करने के लिए भी डॉक्टर विटामिन 'सी' लेने को कहते हैं, इसके लिए भी आँवले का सेवन उत्तम होता है। स्कर्वी नामक रोग में भी ऑवले का सेवन उपयोगी रहता है। आँवला विटामिन 'सी' युक्त होने के कारण चोट आदि लगने पर भी दिया जा सकता है, क्योंकि विटामिन 'सी'

घावों को भरने में मदद करता है। हड्डियों व दाँतों को मजबूत बनाने में भी यह सहायक होता है। आँवला लौहयुक्त है। अतः शरीर में खून बनाने में भी मदद करता है।

सामान्यतः फलों व सब्जियों का उपयोग करने से पहले अधिक समय तक रखने से उनमें विटामिन 'सी' नष्ट हो जाता है। इसका कारण है ये पोषक तत्व हवा व ताप के सम्पर्क में शीघ्र नष्ट हो जाते हैं, लेकिन आँवला एक अपवाद है। इसे सुखाने व गरम करने से इसमें उपस्थित विटामिन 'सी' नष्ट नहीं होता है, क्योंकि आँवले में एक ऐसा पदार्थ विद्यमान रहता है, जो विटामिन 'सी' को नष्ट होने से बचाता है।

आँवले को काटकर यदि थोड़ी देर रखा जाए तो उसका रंग काला हो जाता है। इसका कारण उसमें उपस्थित टेनिन पदार्थ है, इसको रोकने के लिए आँवले के टुकड़ों को नींबू के रस में या पानी में डालकर रखा जा सकता है।

मस्तिष्क को शक्ति देता है केला

केला फल ही नहीं, रोगों से लड़नेवाला योद्धा है। इससे मस्तिष्क को सेरोटोनिन मिलता है। मानसिक रूप से परेशान व्यक्तियों के मस्तिष्क में सेरोटोनिन की कमी होती है। केले में यह कमी पूरी करने की अद्भुत क्षमता है।

- केला मोटापा नहीं बढ़ाता। केले में सोडियम बहुत कम होता है तथा कोलेस्ट्रोल बिलकुल नहीं होता। अतः डाइटिंग करनेवाले इसका सेवन कर सकते हैं।
- केले में आवश्यक पोटेशियम होता है जो उच्च रक्तचाप के नियन्त्रण में तथा कई तरह के हृदय रोगों में फायदेमन्द रहता है। केला आँतो की सड़न रोकता है। केले का कैल्शियम आँतों की सफाई करने मे अत्यन्त प्रभावी भूमिका निभाता है।
- केले का नियमित सेवन अनिद्रा, कब्ज दूर करके, पेशाब की जलन मिटाता है। यह अतिसार, आँत और कुष्ठ रोग में तथा हृदय रोगियों के लिए प्राकृतिक औषधि है। यह आसानी से पच जाता है, अतः वायु विकार उत्पन्न नहीं करता। केला शीतल, पौष्टिक, बलवर्धक, कान्तिवर्धक, मधुर, स्निग्ध, वातपित नाशक और क़फ़ कारक होता है। यह तृष्णा एवं दाह का नाश करता है।
- केला सर्वाधिक पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। हरे केले में स्टार्च

काफी मात्रा (64 से 74 प्रतिशत) में तथा शर्करा (2 प्रतिशत) कम रहती है परन्तु पकने पर स्टार्च शर्करा (7 से 25 प्रतिशत तक) मे बदल जाती है।

पके केले की विशिष्ट खुशबू उसमें उपस्थित एमाइल एसीटेट के कारण रहती है। कच्चा केला क्लोरोफिल के कारण हरा रहता है, परन्तु पकने पर एंजाइमों की क्रिया से जैंथोफिल तथा केरोटिन नामक पीले रसायनों में बदल जाता है।

पके केले में 70% पानी, 1.2% प्रोटीन, 0.2% वसा, 22-25% शर्करा तथा 1% रेशा रहता है। इसके कैल्शियम 17 मिलीग्राम, फास्फोरस 36 मिलीग्राम व लोहा 0.9 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम में रहता है। इसमें विटामिन 'ए' 430 मिलीग्राम, थायमिन 0.09 मिलीग्राम, राइबोफ्लेविन 0.06 मिलीग्राम, नायसिन 0.6 मिलीग्राम तथा विटामिन 'सी' 10 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम में रहता है। सौ ग्राम केला 99 कैलोरी ऊर्जा देता है।

केले के छिलके के नीचे विटामिन होते हैं जो केले के पकने पर उसक गूदे में चले जाते हैं तथा छिलका पतला और काला चित्तीदार हो जाता है।

इसमें ढेर सारे औषधीय गुण होते हैं। पका केला ठंडा, रुचिकर, मीठा, सुस्वाद, पुष्टिकारक, शरीर पर मांस बढ़ानेवाला, प्रदर, नेत्र रोग मिटानेवाला होता है।

केले में फास्फोरस ज़्यादा रहता है जो मन मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करता है।

केले में पैक्टिन नामक एक पदार्थ रहता है जो मल को मुलायम बनाकर पेट की सफाई रखता है।

केले के छिलके के अन्दर वाला पतला मुलायम रेशा कब्ज दूर करके आँतों को ठीक रखता है।

केला क्षारधर्मी फल होने के कारण यह खून की अम्लता को दूर करके क्षारीयता बढ़ाता है।

केले के सेवन से बच्चो का वजन जल्दी बढ़ता है। कमजोर व्यक्तिया की पाचनशक्ति ठीक होती है। भूख ज़्यादा लगने से वे जल्दी हृष्ट-पुष्ट बनते हैं।

बच्चों को दूध के साथ केला खिलाने से यह स्वास्थ्यवर्धक, पुष्टिकारक तथा सुपाच्य रहता है। इसमें थोड़ा शहद मिलाकर खिलाया जाए तो संक्रामक रोगों से भी बचाव होता है।

सुबह नाश्ते मे केला खाकर दूध पीना, एक सन्तुलित तथा सम्पूर्ण आहार है। इसके सेवन से पित्त विकार दूर होते हैं।

केला उच्च रक्तचाप के लिए नियन्त्रण में सहायक है। यह हृदय रोग, अतिसार, आँखों के लिए प्राकृतिक औषधि है।

स्कर्वी रोग में पके केले का नित्य सेवन रामबाण औषधि है। यह आँतड़ियों में विजातीय पदार्थों की सड़न रोकता है।

दही के साथ केले के सेवन से दस्त बन्द होते हैं। यह आँतों के प्रवाह में आराम दिलाता है। आँत के रोग को केला बिना ऑपरेशन ठीक कर देता है।

यह एकमात्र फल है जो पेट के जख्म के रोगियों को दिया जा सकता है। यह पेट का अल्सर दूर करता है।

पेचिश में केले को दही में मथकर, उसमें थोड़ा जीरा व काला नमक मिलाकर देने से फायदा होता है। अम्लता, पेट की जलन और पित्त में केला खाना लाभदायक है।

मुँह में छाले हों तो केला खाने से फायदा होगा।

नकसीर में 2-3 पके केलों का गूदा, दूध व शक्कर मिलाकर पीने से आराम मिलेगा।

पके केले को मन्द आँच पर पकाकर, नमक, काली मिर्च मिलाकर दमा के रोगी को खिलाने से लाभ होगा।

जिन स्त्रियों को सफेद पानी की शिकायत हो उन्हें कुछ रोज नियमित 2-3 केले खाने से फायदा होगा।

- बार-बार पेशाब लग रहा हो तो बार-बार केला खाना चाहिए।
- टायफाइड बुखार उतरने के बाद छोटी इलायची के चूर्ण के साथ रोगी को पका केला खिलाना चाहिए। इससे बुखार से आई दुर्बलता दूर होगी।
- पीलिया रोग में रोगी को कम-से-कम 4 पके केले नित्य खाने चाहिए तथा कच्चे केले की सब्जी भी खानी चाहिए।
- पेट में जलन हो तो पका केला खाएँ।
- प्रातःकाल दूध में पका केला फेंटकर सेवन करना पुष्टिकारक एवं तृप्तिदायक आहार है। दुबले व्यक्तियों के वजन बढ़ाने में यह मदद करता है।
- आधा कप गाय के दही में एक केला तथा छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर दिन में 2-3 बार चाटने से मुँह के छाले ठीक होंगे।
- पका केला शहद के साथ प्रातःकाल खाने से हृदय बलवान बनता है, दिल की धड़कन तथा दिल के दर्द में लाभ होता है।
- स्त्रियों में प्रदर रोग में एक पका हुआ केला 5 ग्राम घी के साथ कुछ दिन सुबह-शाम सेवन करने से लाभ होता है।
- पके केले के लगातार सेवन से सूखी खाँसी दूर हो गले की खराश तथा गुर्दों की कमजोरी जाती है।
- पका केला कृमिरोग नाशक है। इसके सेवन से रक्त की खराबी दूर होकर त्वचा के रोग दूर हो जाते हैं।
- दाद, खाज, खुजली में पके केले में नींबू रस मिलाकर मलहम-सी बनाकर लगाएँ।
- जलने पर पके केले का गूदा मलहम की तरह लगाने से जलन शान्त होगी तथा फफोले नहीं पड़ेंगे।
- पके केले के गूदे में थोड़ा आटा मिलाकर पानी के साथ गूँथ लें। इसे गर्म करके चोट वाले स्थान पर बाँधने से सूजन दूर होगी।
- चोट पर केले का छिलका बाँधने से आराम मिलता है। घाव पर केले

का पानी लगाकर बाँधने से घाव जल्दी भर जाता है।

- बच्चा काँच की गोली, सिक्का आदि निगल जाए तो उसे केला खिलाना चाहिए।
- केले के तने का गुर्दे, लीवर, फेफड़ों के लिए प्रयोग में लाभप्रद है।
- खूनी दस्त तथा आँव में दिन में 3 बार केले के तने का रस 2-2 चम्मच पीने से लाभ होगा।
- केले की जड़, कृमिनाशक, पौष्टिक, वीर्य बढ़ानेवाली, पथरी, पेचिश में लाभ मासिक धर्म शोधक, मधुमेह तथा कुष्ठ रोग नाश करने वाली होती है।

सावधानियाँ

- केले को दिन में ही खाना चाहिए, गर्मी में यह जल्दी पचता है। रात में खाया जल्दी हज़म नहीं होता।
- खाली पेट केला नहीं खाना चाहिए। खाने के बाद या भोजन के साथ ही इसे खाएँ।
- केला खाकर पानी न पिएँ, बल्कि दूध पीएँ या छोटी इलायची खाने से केला जल्दी हज़म होगा।

मूली तथा बथुआ

मूली

आयुर्वेद विशेषज्ञों ने मूली को शरीर के लगभग सभी दोषों का शमन करनेवाली माना है। आयुर्वेदानुसार छोटी या कच्ची मूली चरपरी, गरम भोजन में रुचि बढ़ानेवाली, शीघ्र पचनेवाली, वात, पित्त, व कफ़ आदि त्रिदोषों की नाशक तथा स्वर को उत्तम करनेवाली होती है। यह ज्वर, श्वास या दमा रोग, नासिका रोग, कंठ सम्बन्धी रोग व नेत्र रोगों में विशेष लाभकारी होती है। इसके पत्ते रक्त शोधक व पीलिया रोग को नष्ट करने में सक्षम होते हैं।

बड़ी-मोटी या पकी मूली रुक्ष, गरम व भारी होती है। वह पचने में अपेक्षाकृत अधिक समय लेती है तथा कच्ची मूली के विपरीत वात, पित्त, कफ़ आदि त्रिदोषों को पैदा करनेवाली होती है। यह अन्दर से फुसफुसी-सी निकलती है। यह खाने में न तो स्वादिष्ट होती है और न खाने में रुचि पैदा करनेवाली होती है। लेकिन यदि बड़ी-मोटी या पकी मूली को तेल में पकाकर खाया जाए तो यह त्रिदोष नाशक होती है।

रासायनिक विश्लेषण करने पर पता चलता है कि मूली के 100 ग्राम खाने योग्य मूल में 94.4 ग्राम जल, 3.4 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, 0.7 ग्राम प्रोटीन, 0.6 ग्राम खनिज पदार्थ, 0.8 ग्राम रेशा, 0.1 ग्राम वसा 35 मिलीग्राम कैल्शियम, 0.4 मिलीग्राम लौह, 0.08 मिलीग्राम थायमिन, 0.02 मिलीग्राम

राइबोफ्लोविन, 0.5 मिलीग्राम नार्यासिन, 3 मिलीग्राम केरोटीन तथा 15 मिलीग्राम विटामिन 'सी' (एस्कार्बिक एसिड) होता है। इसके अतिरिक्त मूली मे सोडियम, पोटेशियम, गन्धक, आयोडीन, मैग्नीशियम व क्लोरीन भी काफी मात्रा में होते हैं।

मूली उच्च रक्तचाप वाले रोगों के लिए तो एक वरदान है। उच्च रक्तचाप वालों को मूली का रस या एक छोटी मूली रोज़ खानी चाहिए। जो लोग मूली का नियमित सेवन करते हैं, उन्हें उच्च रक्तचाप नहीं होता। मूली में सोडियम तथा क्लोरीन होने के कारण यह पाचन शक्ति को प्रभावित करती है तथा बदहजमी, अफरा, खट्टी-मीठी डकारें व अम्लता (एसिडिटी) को दूर कर शरीर से मल को बाहर निकालने में सहायक करती है। अजीर्ण के रोगियों को अपने भोजन में मूली का सेवन सलाद के रूप में अवश्य करना चाहिए। ऐसे लोगों को मूली पर नमक लगाकर नींबू निचोड़कर प्रयोग करना चाहिए, साथ में थोड़ा अदरक लिया जाए तो और भी लाभकारी रहता है। वैसे भी मूली में मैग्नीशियम होता है जिससे इसमें पाचन शक्ति को ठीक करने व भूख बढ़ाने का गुण पाया जाता है।

मूली में क्षार की उपस्थिति के कारण यह शरीर की चर्बी को हटाती है अतः मुटापे के शिकार लोगों को इसका सेवन करना लाभकारी है। विटामिन 'ए' की पर्याप्त उपस्थिति के कारण चर्म रोगों में लाभकारी होती है। इसके सेवन से मूत्र प्रणाली में, गुर्दे आदि में स्थिति पथरी घुलकर निकल जाती है। इससे मूत्र प्रणाली सम्बन्धी अन्य अनेक रोगों में भी पर्याप्त लाभ मिलता है।

खाँसी व दमा के रोगियों के लिए भी मूली रामबाण औषधि है। नित्य सुबह 200 से 300 ग्राम गन्ने के रस में 100 से 125 ग्राम तक मूली का रस मिलाकर कुछ दिन पीने से खाँसी से छुटकारा मिल जाता है। •

आँतों में दर्द हो तो कच्ची मूली पत्तों सहित खाएँ, इससे आँतों की सूजन भी दूर होगी और पेट के कीड़े भी मर जाएंगे। एसिडिटी हो तो सुबह खाली पेट मूली खाएँ, इससे पित्त प्रकोप नष्ट हो जाता है। खट्टी डकारों की शिकायत हो तो मूली के रस में थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर सेवन करने पर अच्छा लाभ मिलता है।

मूली के 100 ग्राम रस में 25 ग्राम तिल का तेल मिलाकर गर्म करें,

जब गर्म होते-होते तेल शेष रह जाए तो छानकर रख लें। कान दर्द में 2-4 बूँदे डालने पर लाभ मिलता है।

मूली में लौह तत्त्व पर्याप्त मात्रा में होता है, इसलिए यदि इसे पत्तो सहित सेवन किया जाए तो नाखून में लाली आती है तथा होंठों पर गुलाबीपन आ जाता है। पीलिया रोग इसके नित्य निहार मुँह खाने पर जड से चला जाता है। इसके अलावा मुँह पर होनेवाले कील-मुँहासे व झाइयाँ आदि मिट जाते हैं। यदि स्नान करने से पूर्व शरीर पर मूली के रस की मालिश की जाए तो शरीर की कान्ति बढ़ती है तथा त्वचा रोगों से बचाव होता है। पानी में मूली का रस मिलाकर सिर धोने से जुएँ मर जाती है। लीखें नष्ट हो जाती हैं।

ताजा मूली के सफेद भाग को भली प्रकार पीसकर रस निकाल ले। इसमें बराबर मात्रा में ताजा मक्खन या लॉनी घी मिलाकर चेहरे व गर्दन पर उबटन करें। घंटे बाद धो दें। इससे त्वचा का कायाकल्प होता है।

मूली की भाँति इसके पत्ते भी अत्यन्त उपयोगी होते हैं। सौ ग्राम मूली व सौ ग्राम पत्ते मिलाकर रस निकाल लें। इसमें एक-दो चम्मच शहद मिलाकर प्रतिदिन प्रातः प्रयोग करने पर पीलिया जाता रहता है।

पथरी हो जाने पर मूली के पत्तों का रस सौ ग्राम लेकर उसमे 2 ग्राम शोरा मिला दें और कुछ दिन तक प्रातःकाल में सेवन करें। इससे पथरी के टुकड़े-टुकड़े होकर वह घुलकर बाहर निकल जाती है।

मूली के हरे पत्तों में जड़ की तुलना में अधिक मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस आदि खनिज पदार्थ होते हैं तथा लोहे की मात्रा भी 3 6 प्रतिशत होती है। विटामिन 'ए', 'बी' व 'सी' भी जड़ की तुलना मे अधिक होते हैं, अतः आप जड़ खाएँ, न खाएँ पत्तों का भरपूर सेवन अवश्य करें। पत्ते वात रोगियों को बहुत लाभ पहुँचाते हैं।

मूली के पत्तों को छाया में सुखाकर पीसकर रख लें। इस चूर्ण मे से एक से तीन चम्मच तक समान मात्रा में शक्कर मिलाकर लगभग 2 माह तक सेवन करने पर बवासीर (अर्श) रोग जाता रहता है।

मूली की जड़ व पत्तों की ही तरह इसके बीज व फली भी लाभकारी है। इनमें भी औषधीय गुण पाए जाते हैं। मूली की फली रक्तशोधक गुणवाली होती है तथा इनके ज़्यादातर गुण पत्तियों की भाँति होते है।

मूली के बीज तासीर में गरम होते हैं तथा विरेचक (दस्तावर) होते हैं। ये मल नाशक गुण भी रखते हैं।

बथुआ

बथुआ एक प्रकार का साग है, जो जाड़ों में अक्सर देखा जाता है। गेहूँ और चने के खेत में स्वाभाविक रूप से बहुतायत में उग जाता है। बथुआ को विभिन्न प्रान्त की अलग-अलग बोलियों में इसे अलग-अलग नाम से जानते हैं। जैसे बंगाली में बेतुया, मराठी में चाकवत या चिविल, गुजराती मे टाँको, कन्नड़ में चक्रवती कहते हैं। हिन्दी प्रदेश में प्रायः इसे बथुआ के नाम से भी जानते हैं।

इसका साग या भुजिया ज़्यादा प्रचलन में है। उत्तरी पूर्वी प्रान्त मे इसे उड़द की दाल के साथ दलसग्गा के रूप में बनाया जाता है, जो जायके में सर्वोत्कृष्ट है। इसकी खूबी यह है कि यह जल्दी पचता है। साथ ही यह पेट भी साफ़ करता है। मक्के की रोटी के साथ यदि इस साग का सप्ताह में एक दिन भी प्रयोग किया जाए तो यह कब्ज को दूर कर देता है। नाश्ते में बथुवे का परांठा बड़ा पौष्टिक और रुचिकर होता है। जिगर की गर्मी हो या बुखार हो, इसका प्रयोग फायदेमन्द है। शरीर पर एक तरह का सफ़ेद दाग कभी-कभी उभर आता है, जिसे फुलबहरी कहते हैं और शरीर भद्दा लगने लगता है। यदि बथुए के पत्तों को पीसकर उसका रस निकाल लिया जाए और दाग पर दिन में चार-पाँच बार मल दिया जाए, साथ ही उसके साग का सेवन खाने में किया जाए तो दाग जल्द ही दूर हो जाता है।

जामुन

वर्षा ऋतु में पैदा होनेवाला जामुन एक बेहद गुणकारी फल है। जामुन देखने मे भले ही काली हो लेकिन गुणों के दृष्टिकोण में महँगे फलों से भी अधिक सुन्दर है। मुख्य रूप से जामुन दो प्रकार का होता है, छोटा या बड़ा। छोटे जामुन को प्रायः साधारण बोलचाल की भाषा में 'जमोया' भी कहते हैं। बड़ी जामुन में 'बदामा' जाति के जामुन बहुत मीठे एवं स्वादिष्ट होते हैं। दोनों ही प्रकार के जामुन, अपने अलग-अलग गुण रखते हैं। छोटी किस्म की जामुन कसैला पुष्टिकारक एवं रक्त विकारों को दूर करनेवाला होता है, वहीं दूसरी तरफ बड़ा जामुन मीठा, अतिसार और खाँसी नाशक, गर्म, मलरोधक, भारी एवं वायुकारक होता है। यूनानी चिकित्सा शास्त्र के मतानुसार जामुन दाँतों को मजबूत करनेवाला तथा अत्यन्त पौष्टिक फल होता है। मधुमेह रोगियों के लिए तो जामुन ऑक्जेलिक तथा टेनिक अम्ल से भरपूर होती है, जबकि पकी जामुन विटामिन 'सी' से समृद्ध होती है।

जामुन का रासायनिक विश्लेषण

(लगभग प्रति 100 ग्राम मात्रा में)

कार्बोहाइड्रेट	19.7 ग्राम
प्रोटीन	0.7 ग्राम
वसा	0.1 ग्राम
कैल्शियम	20.0 मि.ग्राम

फास्फोरस	10.0 मि.ग्राम
लौह	1.0 मि.ग्राम
कैलोरी	83

जामुन का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है। जामुन को एक स्वादिष्ट फल मात्र ही न समझें, यह अनेक रोगों को दूर करने की बहुत उपयोगी औषधि भी साबित हुई है। जामुन का फल ही नहीं, अपितु पत्ती एवं इसकी गुठली भी उपयोग में लाई जाती है। जामुन के द्वारा विभिन्न रोगों का घरेलू उपचार इस प्रकार किया जा सकता है।

मधुमेह

जामुन की गुठली मधुमेह रोग की एक अचूक औषधि है। गुठली द्वारा मधुमेह के इलाज की खोज सर्वप्रथम डॉ. सीत्र गेसर ने की थी। जामुन की गुठली और छाल को छाया में सुखाकर कूट-छानकर चूर्ण बना लें। 6-6 ग्राम मात्रा में प्रातः शाम 30 दिन तक नियमित रूप से सेवन करने से मधुमेह रोग में आशान्वित लाभ होता है।

खूनी दस्त

जामुन की बारीक पीसी गुठली को चार-चार ग्राम के लगभग सुबह-शाम एक कप ताज़े पानी से लेने से कुछ ही दिनो में खूनी दस्तों से छुटकारा मिल जाता है।

कान का बहना

बहते कान में जामुन की गुठली के तेल की एक-दो बूँदें दिन में कम-से-कम दो-तीन बार डालने से बहता कान ठीक हो जाता है।

मुँह के छाले

अगर मुँह के छाले ठीक होने का नाम न ले रहे हों तो जामुन की पत्तियाँ पानी में उबालकर इस पानी से कुल्ला करते रहें, छाले ठीक हो जाएँगे।

पेशाब का बार-बार आना

ऐसे रोगी जिन्हें बार-बार पेशाब आने की शिकायत हो, उन्हें जामुन की गुठली, बहेड़े का छिलका दोनों को समभाग पीसकर लगभग चार ग्राम मात्रा एक सप्ताह तक लेने से यह शिकायत दूर होती है।

प्रदर

जामुन की हरी छाल को छाया में सुखाकर बारीक पीसकर चूर्ण बना लें। चार-चार ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम बकरी के दूध के साथ लेने से स्त्रियों के प्रदर रोग में बड़ा फायदेमन्द है।

महावारी के लिए

20 ग्राम जामुन की हरी ताज़ी छाल को पानी में रगड़ छानकर सुबह-शाम पिलाने से महावारी की तीव्रता कम करता है।

स्वप्न दोष

स्वप्न दोष की शिकायत के रोगी को जामुन की गुठली के बारीक चूर्ण की लगभग तीन-चार ग्राम मात्रा शाम को ताज़े पानी के साथ एक माह तक सेवन करना चाहिए, लाभकारी रहेगा। इस अवधि में गुड़, तेल, खटाई, मिर्च आदि का परहेज रखें।

गले के लिए

जामुन की गुठली के बारीक चूर्ण को शुद्ध शहद में मिलाकर छोटी-छोटी गोलियाँ बना लें। इन्हें मुँह में डालकर चूसते रहें। इससे बन्द गला ठीक होगा तथा आवाज का भारीपन भी ठीक हो जाएगा।

अतिसार

जामुन की कोमल पत्तियों का अर्क 25 मिली लीटर तथा इतनी ही मात्रा में छाछ मिलाकर नियमित रूप से दिन में दो बार सेवन करने से दस्त एवं अतिसार में आशातीत लाभ होता है।

हथेली एवं तलवों की जलन

पकी जामुन का रस लगभग 200 मिली लीटर तथा शुद्ध शहद 10 ग्राम मिलाकर सेवन करने से हथेली एवं तलवों की जलन दूर होती है। इसके अलावा यह अनिद्रा, नेत्रदाह, रक्त अर्श एवं मूत्राल्पता का भी अच्छा उपचार है।

इसके अतिरिक्त जामुन का शर्बत जी मिचलाने तथा दस्तों में भी फायदेमन्द होता है। बवासीर के रोगी के लिए भी यह बहुत हितकारी है। हृदयरोगियों के लिए भी जामुन का फल बहुत उपयोगी होता है। जामुन में लौह तत्व होने से यह रक्त की कमी को पूरा करता है तथा शरीर को पौष्टिकता प्रदान करता है। जामुन का फल ही नहीं, पत्तियाँ, गुठली एवं छाल सभी हमारे लिए बहुत ही उपयोगी एवं गुणकारी हैं। अतः बरसात के मौसम में इस फल का सेवन अवश्य करना चाहिए, लेकिन इसका अत्यधिक सेवन कंठ एवं सीने में खीझ उत्पन्न कर सकता है। अतः इसके दुष्प्रभाव से बचने के लिए इसका काली मिर्च चूर्ण तथा नमक के साथ सेवन करना चाहिए।

नीम एक हकीम

कहते हैं, 'सूरत मत देखो, सीरत देखो' यह कहावत नीम पर बिलकुल सही उतरती है। नीम का स्वाद पहले कड़वा बाद में मीठा अर्थात् गुणकारी होता है। यूनानी चिकित्सा पद्धति में इसका प्रयोग किया गया है। बताया गया है कि नीम को खाने-पीने-लेपने से आरोग्य मिलता है।

नीम को अंग्रेजी में 'इंडिका', संस्कृत में निम्ब और हिन्दी में नीम कहते हैं। यह प्रतिकूल जलवायु व हर तरह की मिट्टी में पनपने वाला वृक्ष है। यह पर्यावरण प्रदूषण को दूर करता है। इसमें फल मार्च-मई में आते हैं और जून-अगस्त तक पकते हैं। पकी निम्बोलियाँ हरीतिमा लिए पीली होती हैं। पत्ते हरे और कटावदार होते हैं। इस वृक्ष के लगभग सभी भाग कड़वे होते हैं। भारतीय चिकित्सा पद्धति में इसका प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेद में इसे अमृततुल्य माना गया है। इसके कड़वे अंशों पर काफी अनुसन्धान कार्य हुए हैं। इसका कड़वापन अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी माना गया है।

नीम की पत्तियाँ

नीम की पत्तियाँ कड़वी होती हैं, उनमें एक हल्की लाक्षणिक असुहावनी गन्ध होती है, फिर भी बहुत लाभकारी है। इनमें प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में होता है।

यदि आँखों में जलन हो तो नीम की पत्तियों का रस निकालकर रुई

के फाहे को उसमें भिगोएँ और आँखों पर रखें। जलन और लाली दोनो ही समाप्त होंगी।

यदि आँखों में सूजन आ जाए और खुजली भी हो, तो नीम की 15-20 पत्तियों को पानी में उबालें और उसमें 5 ग्राम पिसी फिटकरी घोल दें। इस पानी को छान लें और साफ रुई से आँखें धोएँ। दो-तीन बार धोने से सूजन और खुजली समाप्त होने लगेगी।

नीम का काजल आँखों में लगाने से नेत्र साफ और स्वस्थ होंगे।

किसी व्यक्ति को आधे सिर दर्द—जिसे 'आधासीसी' कहते हैं—हो तो नीम की पत्तियाँ, काली मिर्च और चावल बराबर-बराबर मात्रा से लेकर, कूट-पीसकर छान लें। प्रातःकाल नसवार की तरह सुंघाएँ इससे छींकें आने लगेगी और रोगी को आराम मिलेगा।

यदि उल्टियाँ हो रही हों तो 25 ग्राम नीम की पत्तियाँ पीसकर पानी मे घोलें और छान लें। इसमें 5-6 दाने पिसी काली मिर्च मिलाकर, आधा कप के करीब पानी एक बार में पिला दें।

बाल झड़ने पर नीम की पत्तियाँ डालकर उबाले पानी से बाल धोएं। नीम और बेर की पत्तियाँ बराबर भाग मिलाकर पीसें और बालों में लगाएं फिर धो लें। इससे नए बल भी शीघ्र निकलने लगेंगे।

मलेरिया में नीम के रस का काढ़ा सर्वोत्तम दवा है। इसके लिए 50 ग्राम नीम के पत्ते और 4-5 काली मिर्च मिलाकर पीसें और गरम पानी मे घोलकर छान लें और पिलाएँ। यह मलेरियानाशक पेय है।

हाथ-पैरों में जलन हो तो नीम की पत्तियों को पीसकर हाथ-पैरो मे लेप करें।

नीम की पत्तियों के रस में शहद मिलाकर चाटने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। थोड़ी नीम की पत्तियाँ और थोड़ी-सी हींग मिलाकर पीसें और चटाएँ इससे भी पेट के कीड़े समाप्त होने लगते हैं।

खसरा, माता आदि रोगों में भी नीम की पत्तियाँ लाभदायक हैं। इस रोग के फैलने की खबर मिलते ही घर के सभी सदस्यों, अड़ोसी-पड़ोसियों को नीम की कच्ची, कोंपलें तथा काली मिर्च बराबर-बराबर मिलाकर, पीसकर प्रतिदिन चटाएं। यह दवा पूरे वर्ष भर इस रोग से आपकी सुरक्षा करेगी। साथ ही यदि खसरा हो गया हो, तो घर के प्रत्येक कमरे में 'नीम

का लहरा' टाग दे और उससे ही रोगी की दवा करें। दाने सूखने पर नीम के पानी से नहलाएँ तथा नीम का तेल लगाएँ।

गर्मी के दिनों में नीम की पत्तियों का रस निकालकर नमकीन शरबत बनाकर पिएँ-पिलाएँ। इससे शीतलता मिलेगी और खून भी साफ होगा।

नीम की सूखी पत्तियों को कपड़ों की अलमारी में नीचे बिछाएँ, अनाज की कोठियों के ऊपर-नीचे बिछाए तथा पुस्तकों की अलमारी में रखें, इससे कीड़ों और दीमक से बचाव होगा।

सूखी पत्तियों को कमरों में जलाएँ। इसके धुएँ से, कीड़े-मकोड़े और मच्छर भाग जाएँगे।

नीम की छाल

नीम की छाल अच्छी किस्म की टॉनिक है। इसमे रेजिनी पदार्थ की उपस्थिति पाई गई है। यह कसैली होती है।

मलेरिया बुखार में नीम की छाल का काढ़ा ज्वरनाशी माना गया है।

शरीर में अम्लपित्त की वजह से कई विकार पैदा हो जाते हैं। इसके लिए नीम की छाल, सोंठ और काली मिर्च बराबर-बराकर मिलाकर पीस लें। 10 ग्राम चूर्ण, रोज़ सवेरे ताजे पानी के साथ फाँकें। 3-4 दिनों में स्वास्थ्य लाभ होने लगेगा।

नकसीर फूटती हो तो नीम की छाल को पानी की सहायता से घिसकर गाढ़ा लेप बनाकर माथे पर लगाएँ।

फोड़े-फुंसी, घावों तथा खुजली पर नीम की छाल घिसकर लगाएँ।

नीम के फूल-फल तथा तेल

नीम के सूखे फूल, टॉनिक तथा क्षुधावर्द्धक (भूख बढ़ानेवाले) होते हैं।

अजीर्ण की स्थिति में खाना हज़म न होने से खट्टी डकार, सिरदर्द, जी मिचलाना तथा कभी-कभी बुखार की स्थिति भी हो जाती है। ऐसे मे नीम के फल (निम्बोली) खाने से पेट के विकार ठीक होने लगते है।

उदर-शूल (पेट दर्द) में 10 ग्राम नीम के बीज, 10 ग्राम सोंठ, 10 ग्राम तुलसी की पत्तियाँ तथा 8-10 काली मिर्च मिलाकर गाढ़ी चटनी जैसी बनाकर थोड़ी-थोड़ी देर से चटाएँ इससे लाभ होगा।

नीम के फल क़फ़ और कृमि नाशक होते हैं।

नीम का तेल

नीम की निम्बोली के अन्दर इसका बीज होता है। बीज में लगभग 45 प्रतिशत तेल की मात्रा होती है। नीम के तेल के गन्धित तत्व गन्धक युक्त माने जाते हैं। इसीलिए नीम गन्धक का भण्डार माना गया है। बीज से जो तेल निकलता है, उसे मारगोसा तेल भी कहते हैं।

नीम का तेल गण्डमाला, पुराने घावों, फोड़ों, दाद, खुजली, जले घावों आदि त्वचा रोगों में प्रयोग किया जाता है। त्वचा रोगों की यह रामबाण दवा है।

इसके तेल का प्रयोग गर्भ निरोधक के रूप में भी होता है। यह मसूढ़ों के रक्तस्राव तथा पायरिया में भी उपयोगी सिद्ध होता है।

नीम के तेल को प्रतिदिन सिर पर लगाने से जुएँ और लीखें समाप्त हो जाती हैं।

नीम के तेल का दीपक जलाने से मच्छर और पतंग दूर भागेंगे।

नीम की नन्ही कहानी

हकीम लुकमान ने वैद्य धन्वन्तरि की बड़ी तारीफ़ सुन रखी थी। सुना था, वह देवताओं के वैद्य हैं। स्वयं अश्विनी कुमारों ने उन्हें आयुर्वेद का ज्ञान प्रदान किया है। मरते हुए मरीज़ में वह जीवन फूंक देते हैं। असाध्य रोग भी वह ठीक कर देते हैं। बस उन्होंने धन्वन्तरि की परीक्षा लेने की सोची। उन्होंने अपने एक शार्गिद (शिष्य) को बुलाया और उसे धन्वन्तरि के पास भेजा। उसे हिदायत दी कि रास्ते में जब उसे थकावट हो तो बबूल के पेड़ के नीचे ही विश्राम करे।

शार्गिद चल दिया—धन्वन्तरि से मिलने। तब पैदल की यात्राएं होती थी। रास्ते में वह बबूल वृक्ष के नीचे विश्राम करता। कई सौ मील की यात्रा करके जब वह धन्वन्तरि के पास पहुँचा तो उसका शरीर चर्म के कारण दुर्गन्ध देने लगा था। कई जगह कुष्ठ रोग हो गया था। धन्वन्तरि ने हकीम लुकमान के हालचाल पूछे। उनके शार्गिद की हालत देखी, किन्तु कोई इलाज नहीं किया, न दवा दी। कुछ दिन ठहरने के बाद जब शार्गिद

ने चलने की अनुमति माँगी तो धन्वन्तरि बोले—हकीम लुकमान को मेरा नमस्कार पहुँचाना और वापस जाते समय तुम नीम के वृक्ष के नीचे विश्राम करते हुए जाना।

शार्गिद पुनः चल पड़ा। रास्ते में वह नीम के वृक्ष के नीचे ही अपना डेरा जमाता। लम्बा सफर तय करते जब वह हकीम लुकमान के पास पहुँचा तो उसका कुष्ठ रोग गायब हो गया था और सारा शरीर एक दिव्य आभा से चमक रहा था। शार्गिद के मुख से सारी बात सुनकर हकीम लुकमान बोले—'वह वैद्य नहीं साक्षात देवता हैं।'

हिन्दुओं में जितनी मान्यता धन्वन्तरि को मिली है। उतनी ही मान्यता हकीम लुकमान को मुस्लिम समाज में प्राप्त हैं। पुराणों में कथा आती है कि धन्वन्तरि समुद्र मन्थन के समय घट में अमृत लेकर निकले थे—जिसे पीकर देवता अमर हो गए। उनके शिष्य सुश्रुत थे—जिन्होंने 'आयुर्वेद संहिता' लिखी है। हकीम लुकमान के बारे में मान्यता है कि वह अपनी औषधियों से मृत व्यक्ति को भी जीवित कर सकने की क्षमता रखते थे।

फूल-स्वास्थ्य में योगदान

फूलों की सुगन्ध में रोगनाशक शक्ति भी देखी गई है। फूलों की अदृश्य सुगन्ध में कुछ रसायनों के अति सूक्ष्म कण मौजूद होते हैं। ये ही नासिका की झिल्ली में मौजद तरल पदार्थ में घुलकर सुगन्ध का आभास कराते हैं। अलग-अलग किस्म की सुगन्ध मस्तिष्क के अलग-अलग हिस्सों को उत्तेजित करके अलग-अलग प्रभाव उत्पन्न करती हैं। सत्रहवीं शताब्दी में पश्चिमी देशों में इस 'सुगन्ध लाभ' की वैज्ञानिक जाँच-परख हुई और प्रोफेसर गस्टन ग्रेगर ने सिद्ध किया कि सुगन्ध से दिल, आँख, कान, नाक, मस्तिष्क और पाचन क्रिया पर अनुकूल असर पड़ता है। गुलाब, केवड़ा और रात की रानी के फूलों की कामोत्तेजक सुगन्ध से सभी परिचित हैं। चमेली के फूलों को सूँघने से दिमाग की गर्मी और थकावट दूर होती है और शीतलता का आभास होता है साथ ही चमेली के फूलों की सुगन्ध नाक के अन्दर की फुसियाँ भी खत्म करती है। सुगन्ध के इन उपयोगी गुणों को देखते हुए आजकल सुगन्ध-उपचार यानी 'ऐरोमाथैरेपी' नाम से एक चिकित्सा पद्धति ही चल पड़ी है।

सुगन्ध के अलावा फूलों के अर्क और तेल में चामत्कारिक औषधीय गुण देखे गए हैं। सुगन्ध और सौन्दर्य की दृष्टि से फूलों का राजा कहलानेवाला गुलाब इस मामले में भी नम्बर एक पर है। गुलाब के फूलों से बननेवाला गुलाब जल आँख के अनेक रोगों को शान्त करता है। प्रतिदिन आँखों में गुलाब जल डालने से आँखों की थकावट दूर होती है और नजर

सुधरती है। आधुनिक 'आई ड्राप्स' और 'आई लोशंस' में भी गुलाब जल मौजूद होता है। गुलाब का इत्र कामोत्तेजक और फूलों से बना गुलकन्द पौष्टिक और कब्ज दुरुस्त करनेवाला बताया गया है। यह मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करता है। गुल रोगन दिमाग के लिए हितकारी होता है। इसे बनाने के लिए तिल की पर्त पर गुलाब की पंखड़ियाँ बिछाई जाती है। दो-तीन दिन में ही तिल में पंखुड़ियों का सत जमा जाता है। इन तिलो से निकला तेल ही गुलरोगन कहलाता है।

गुलाब के फूलों का अर्क शीतलता प्रदान करनेवाला, रंग निखारनेवाला और हृदय रोगों के लिए लाभकारी होता है। आयुर्वेद में इसे त्रिदोषहर्ता भी कहते हैं। इसके लिए अर्क की थोड़ी मात्रा का हर रोज पीनी पडती है। अर्क को दाद और मुँहासों पर लेप की तरह लगाने से इनका नाश होता है। अर्क बनाना बड़ा आसान है। साफ पानी में फूलों को 24 घंटे के लिए भिगो दें। दिन भर बर्तन को धूप में रखें और रात में चाँदनी में। अगले दिन सुबह फूलों को निचोड़ कर अलग रख दें और पानी को साफ बोतल में भर लें। यही अर्क है। एक बार का बनाया हुआ अर्क तीन-चार दिन से ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। बेला, मोतिया, मोंगरा आदि के सुगन्धित फूलों का अर्क हृदय के लिए हितकारी पाया गया है। इसे आयुर्वेद में वात, पित्त और कफ़ नाशक कहा गया है। इस अर्क को फोड़े, फुसी और घाव पर लगाने से भी आराम मिलता है। यह कुष्ठ नाशक भी होता है। चम्पा के फूलों के अर्क में भी कुष्ठनाशक गुण देखा गया है। इसके अर्क का सेवन करने से रक्त विकार दूर होते हैं और शरीर में मौजूद विषाक्त रसायन खत्म होते हैं। यह बुखार में भी आराम पहुँचाता है। जूही के फूलों का अर्क हृदय के लिए लाभकारी होने के साथ ही आँखों के रोगों को भी दूर करता है। इससे मुँह और दाँत के रोगों में भी लाभ पहुँचता है। साथ ही इसे पित्तनाशक भी बताया गया है।

केसर के बेहद मँहगे फूलों का यूनानी और आयुर्वैदिक दवाओं में प्रचुर उपयोग किया जाता है। मधुमेह (डायबिटीज) के यूनानी इलाज में रोगी को शुद्ध घी के साथ केसर के सेवन से शरीर में खून बढ़ता है और खाँसी-कफ़ दूर होता है। हैजा या अतिसार के आयुर्वैदिक इलाज में नीम की पत्तियों के साथ केसर मिलाकर दिया जाता है। केवड़ा के फूलों का

अर्क आँखों में डालने से फायदा होता है।

बबूल के फूलों को पीसकर सिर पर लगाने से सिरदर्द गायब हो जाता है। इसका लेप दाद और एग्जिमा पर लगाने से चर्म रोग खत्म होते हैं। इसके लिए बबूल के फूलों का अर्क भी इस्तेमाल किया जा सकता है या अर्क बनाया जा सकता है। अर्क के सेवन से रक्त विकार दूर होते हैं और खाँसी तथा साँस सम्बन्धी रोगों में लाभ पहुँचता है। गर्मी में खिलनेवाले अमलतास के पीले फूलों का अर्क पेट के कीड़े मारता है और रोग की पीड़ा शान्त करता है। यह बुखार और खाँसी में भी लाभदायक होता है। शिशुओं के लिए अमलतास के फूलों का अर्क बालामृत के समान असरकारी होता है। सेमल के लाल फूल पौष्टिक होते हैं इसीलिए इनकी सब्जी बनाकर खाई जाती है। इसके फूलों का रस या अर्क का सेवन करने से स्वप्नदोष दूर होता है।

कीचड़ में खिलनेवाले कमल के वैभवशाली फूलों में भी अनेक ओषधीय गुण हैं। कमल के फूलों के अर्क का सेवन करने से रंग निखरता है। शीघ्र लाभ के लिए अर्क को हर रोज चेहरे पर भी लगाना चाहिए। यह नेत्रों के लिए हितकर और वीर्य बढ़ानेवाला है। इसके सेवन से रक्त विकार भी दूर होते हैं। नीम के सफेद और भीनी सुगन्धवाले फूल (या बौर) भी अनेक औषधीय गुणों से परिपूर्ण होते हैं। खासतौर से फोड़े-फुंसियों पर इनका लेप चामत्कारिक असर दिखाता है। कहा जाता है नीम के फूलों का सीधा सेवन अनेक संक्रामक रोगों से रक्षा करता है।

नोट : इससे सजग रहें कि ऊपर लिखित उपचार किसी आयुर्वेद डाक्टर की सलाह से ही प्रयोग में लाएँ—क्योंकि ऐसे उपचार छोटी-मोटी बीमारियों में ही काम आ सकते हैं।

बाज़ार में आयुर्वेद की कुछ उपलब्ध दवाएँ और उनके प्रयोग

- **एलादि वटी :** सूखी खाँसी, श्वास लेने-छोड़ने में परेशानी, क़फ़ के साथ लालिमा में उपयोगी। दिन में चार गोली एक-एक चूसें।
- **कांकायन बटी :** पेट वायु के लिए दो-दो बटी पानी से दिन में दो से तीन बार लें।
- **लशुनादिबटी :** बदहजमी, पेट दर्द, मरोड़ के लिए एक गोली दिन में तीन बार पानी से लें।
- **संजीवनी बटी :** बुखार-जुकाम में दो-दो गोली दिन में तीन बार गरम पानी से लें।
- **चित्रकादिबटी :** बदहजमी, पतला दस्त, आँव में एक-दो गोली सुबह-शाम पानी से लें।
- **अर्शोघ्नीबटी :** बवासीर में दो-दो गोली सुबह-शाम पानी से लें।
- **कृमिमुदगर रस :** पेट में कीड़े हों तो एक-एक बटी सुबह-रात गरम पानी से लें।
- **शिर शुलादि बज्ररस :** सिरदर्द एक-एक गोली सुबह-दोपहर-रात पानी से लें।
- **सूतशेखर रस :** पेट-छाती में जलन, हाइपर एसिडिटी में दो-दो गोली

सुबह-शाम पानी से लें।

- **चन्द्रप्रभा बटी :** स्त्री-पुरुषों के लिए, भूख सम्बन्धी विकार, शरीर में दर्द, शारीरिक कमजोरी, स्त्रियों का मासिक ठीक न आना, कमरदर्द आदि में एक-एक गोली सुबह-शाम दूध या गरम पानी से लें।
- **खदिर बटी :** मुखपाक, मुँह में छाले, मसूड़ों में जलन, गला खराब होने, खाँसी में एक-एक गोली दिन में चार बार चूसें।
- **योगराज गूगल :** शरीर में दर्द, गठिया रोग में एक-एक गोली दिन में दो बार गरम पानी से लें।
- **गोक्षुरादि गुगल :** पेशाब में जलन, पेशाब कम आना, एक-एक गोली सुबह-शाम पानी से लें।
- **केशोर गुगल :** रक्त विकार, गाऊट, दर्द में दो-दो गोली सुबह-शाम गरम पानी से लें।
- **अविपत्तिकर चूर्ण :** खट्टी डकार, हाइपर एसिडिटी, पेट में जलन, कब्ज में एक-एक चम्मच दिन में तीन बार पानी से लें।
- **लवणभास्कर चूर्ण :** बदहजमी, पेट फूलना, पेट दर्द, कब्ज में एक-एक चम्मच दिन में दो बार पानी से लें।
- **हिंग्वाष्टक चूर्ण :** पाचन क्रिया ठीक न रहना, पेट में वायु, पेट दर्द में एक-एक चम्मच दिन में दो बार पानी से लें।
- **पुष्यानुग चूर्ण :** प्रदर (स्त्री रोग) में एक-एक चम्मच रात को सोने से पहले गरम पानी से लें।
- **पंच्चष्कार चूर्ण :** कब्जनाशक है। एक-एक चम्मच रात को सोने से पहले गरम पानी से लें।
- **त्रिफला चूर्ण :** कब्ज, रक्त विकार, मन्दाग्नि, पित्त विकार में सुबह-रात एक-एक चम्मच पानी से लें।
- **सिद्धप्रणेश्वर रस :** पतले दस्त, बदहजमी में एक-एक गोली लें।
- **लक्ष्मीविलास रस :** पुराना जुकाम हो तो एक-एक गोली सुबह-शाम पानी से लें।

- **गन्धक रसायन :** दाद, खाज खुजली चर्म रोग, रक्तविकार आदि में एक-एक गोली सुबह-शाम पानी से लें।
- **शूलवजुवी रस :** पेट दर्द में एक-एक गोली सुबह-शाम पानी से लें।
- **सारिवाद्यासव :** खारिश, रक्तविकार, त्वचा-विकार, कब्ज, पेट विकार आदि में दो-दो चम्मच भोजन के बाद पिएँ।
- **द्राक्षासव :** शारीरिक दुर्बलता, भूख न लगना आदि में दो-दो चम्मच भोजन के बाद पिएँ।
- **अशोकारिष्ट :** स्त्रियों के मासिक स्राव सम्बन्धी अनियमितता, कमर दर्द, पेट दर्द, प्रदर आदि में दो-दो चम्मच भोजन के बाद पिएँ।
- **अभयारिष्ट :** बवासीर, कब्ज, पेट में वायु में दो-दो चम्मच भोजन के बाद लें।
- **चन्दनासव :** पेशाब में जलन, पेशाब कम आना, स्वप्नदोष आदि में दो-दो चम्मच भोजन के बाद पिएँ।

विभिन्न खाद्यान्नों में कैलोरी तथा पोषक तत्त्व

(प्रति 100 ग्राम शुद्ध खाद्य भाग के आधार पर)

खाद्य वस्तु	प्रोटीन	वसा	कार्बोहाइड्रेट	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
बाजरा	11.6	5.0	67.5	361	42	296	5	[illegible]	0	2.3
जौ	11.5	1.3	69.6	336	26	215	5	10	0	1.2
हरी मटर	22.9	1.3	60.6	346	260	410	5.8	0	0	3.2
चना	17.1	5.3	60.9	360	202	312	10.2	189	3	3.0
चने की दाल	24	1.4	59.6	347	154	385	9.1	58	0	3.2
मक्का	11.1	3.6	66.2	342	10	348	2	90	0	1.5
मूँग	24	1.3	56.7	334	124	326	7.3	94	0	3.5
मटर-सूखे	19.7	1.1	56.5	315	75	298	5.1	39	0	2.2
चावल मशीनी	6.8	0.5	78.2	345	10	160	3.1	-	0	0.6
चावल बिना पॉलिश	7.5	1.0	76.7	346	10	190	3.2	2	0	0.9
चावल का चोकर	13.5	16 2	48.3	393	67	1410	35	9	0	6.6
सोयाबीन	43.2	19.5	20.9	432	240	690	11.5	426	0	4.6
सम्पूर्ण गेहूँ	11.8	1.5	71.2	346	41	306	4.9	64	0	1.5
गेहूँ का आटा	12.1	1.7	69.4	341	48	355	11.5	29	0	2.7
मैदा	11.0	0.9	73.9	348	23	121	2.5	25	0	0.6
अंकुरित गेहूँ	29.2	7.4	53.3	397	40	840	6.0	-	0	3.5
गेहूँ का छिलका	29.2	7.4	53.3	397	40	846	6.0	-	0	3.5

बादाम	20.8	58.9	10.5	655	230	490	4.5	600	0	2.9
आंवला	0.5	0.1	13.7	58	50	20	20	1.2	9	0.5
सेब	0.2	0.5	13.4	59	10	14	1.0	0	1	0.3
खुमानी	1.0	0.3	11.6	53	20	25	2.2	2160	6	0.7
खुमानी सूखा	1.6	0.7	73.4	306	110	70	4.6	58	2	2.8
बेल	1.8	0.3	3.8	137	85	50	0.6	55	8	1.7
केला	1.2	0.3	27.2	116	17	36	0.9	78	7	0.8
काजू	21.2	46.9	22.3	596	50	450	5.0	60	0	2.4
चेरी	1.1	0.5	13.8	64	24	25	1.3	0	7	0.8
चिलगोजा	13.9	49.3	29.0	615	91	494	3.6	-	0	2.8
किशमिश	2.7	0.5	75.2	316	130	110	8.5	21	1	2.2
खजूर सूखा	2.5	0.4	75.8	317	120	50	7.3	26	3	2.1
अंजीर	1.3	0.2	7.6	37	80	30	1.0	162	5	0.6

वस्तु			हाइड्रेट					ए	सी	
अंगूर	0.6	0.4	13.1	58	20	23	0.5	3	1	0.9
अमरूद	0.9	0.3	11.2	5.1	10	28	1.4	0	212	0.7
जामुन	1.0	0.9	11.1	57	70	10	2.3	0	39	0.3
लीची	1.1	0.2	13.6	61	10	35	0.7	0	31	0.5
आम	0.6	0.4	16.5	74	14	16	1.3	2743	16	0.4
खरबूजा	0.3	0.2	3.5	17	32	14	1.4	169	.11	0.4
तरबूज	0.2	0.2	3.3	16	11	12	7.9	0	1	0.3
संतरा	0.7	0.2	10.9	48	26	20	.32	1104	30	0.3
पपीता	0.6	0.1	7.2	32	17	13	0.5	666	57	0.5
मूंगफली की गिरी	25.3	40.1	26.1	567	90	350	2.8	37	0	2.4
नाशपाती	0.6	0.2	11.5	52	8	15	0.5	28	0	2.4
पाइन एप्पल	0.4	0.1	10.8	46	20	9	1.2	18	39	0.4
पिस्ता	19.8	53.5	16.2	626	140	430	7.7	144	—	2.8
प्रून	1.8	0.3	74.6	308	87	80	7.7	24	1	2.0
स्ट्राबेरी	0.7	0.2	9.8	44	30	30	1.8	18	52	0.4
अनार	1.6	0.1	14.5	65	10	70	0.3	0	16	0.7
लौंग	4.0	1.1	67.9	297	690	50	22.2	4	0	7.0

इलायची	10.2	2.2	42 1	229	130	160	5.0	0	0	5.4
मिर्च-सूखी	15.9	6.2	31 6	246	160	370	2.3	345	50	6.1
मिर्च-हरी	2.9	0.6	6.8	3.0	29	30	80	1.2	175	1.0
दालचीनी	12.0	7.8	28.0	229	440	—	—	17.0	—	—
लौंग	5.2	8.9	46.0	286	740	100	4.9	253	0	5.2
धनिया	14.1	16.1	21.6	288	630	100	17.9	942	0	404
जीरा	18.7	15.0	36.6	356	1080	511	31.0	522	3	508
मेथी के बीज	26.2	5.8	44.1	333	160	370	14.1	96	0	3.0
लहसुन	6.3	0.1	29.8	145	30	310	1.3	0	13	1.0
काली मिर्च	11.5	6.8	49.2	304	460	198	16.8	1080	—	4.4
इमली	3.1	0.1	67.4	283	170	110	10.9	60	3	2.9
हल्दी	6.3	5.1	69.4	349	150	282	14.8	30	0	3.5
चुकन्दर	1.7	0.1	8.8	43	18.3	55	1.0	0	10	0.8

वस्तु			हाइड्रेट					ए	सी	
करेला	2.1	1.0	10.6	60	23	38	2.0	126	96	1.4
बैंगन	1.4	0.3	4.0	24	18	47	.9	74	12	.3
पत्ता गोभी	1.8	0.1	4.6	27	39	44	0.8	120	124	0.6
गाजर	0.9	0.2	10.6	48	80	530	2.2	1890	3	1.1
फूल गोभी	2.6	0.4	4.0	30	33	57	1.5	30	56	1.0
अजमोद/अजवायन	0 8	0.1	3.5	18	30	38	4.8	520	6	0.9
खीरा/ककड़ी	0.4	0.1	2.5	13	10	25	1.5	0	7	0.3
ड्रम स्टिक	2.5	0.1	3.7	26	30	110	5.3	110	120	2.0
सदाबहार	4.0	0.5	6.1	45	397	83	25.5	5520	99	2.7
चौड़ी सेमफली	4.5	0.1	7.2	48	50	64	1.4	9	12	0.8
अदरक	2.3	0.9	12.3	67	20	60	2.6	40	—	1.2
बथुआ/बाथू	3.7	0.4	2.9	30	150	80	4.2	1740	35	2.6
भिंडी	1.9	0.2	6.4	35	66	56	1.5	52	13	0.7
धनिया	4.8	0.6	5.8	48	200	62	15.6	1620	27	1.9
सरसों	4.0	0.6	3.2	34	155	26	16.3	2622	33	1.6
नीम के पत्ते	11.6	3.0	21.2	15.8	130	190	25.3	2760	104	2.6
प्याज	1.8	0.1	12.6	59	40	60	1.2	15	2	0.6

मटर	7.2	0.1	15.9	93	20	139	1.5	83	9	0 8
आलू	1.6	0.1	22.6	97	10	40	0.7	24	17	0.6
कद्दू	1.4	0.1	4.6	25	10	30	0.7	50	2	0.6
मूली	0.7	0.1	3.4	17	35	22	0.4	3	15	0.6
मूली के पत्ते	8.9	0.6	4.2	38	310	60	18.0	5742	106	1.6
पालक	2.0	0.7	2.9	26	73	21	10.9	5580	28	1.7
टमाटर	0.9	0.2	3.6	20	48	20	0.4	351	27	0.5
शलगम	0.5	0.2	6.2	29	30	40	0.4	0	43	0.6
नमकीन बिस्कुट	6.6	32.4	54.6	534	—	—	—	—	—	1.9
मीठे बिस्कुट	6.4	15.2	71.9	450	—	—	—	—	—	1.1
ब्रॉउन ब्रेड	8.8	1.4	49.0	244	18	—	2.2	—	—	—
सफेद ब्रेड	7.8	0.7	51.9	245	11	—	1.1	—	—	—
मक्खन	—	81.0	—	729	—	—	—	3200	—	2.5
घी (शुद्ध)	—	100	—	9..	—	—	—	2000	—	—
सफेद चीनी	0.1	0	99.4	398	12	1	—	—	—	0.1
ब्रॉउन चीनी	0.2	0	97.0	389	30	—	2.0	—	—	—
गुड़	0.4	0.1	95	383	80	40	11 4	168	0	0.6
पनीर (शुद्ध दूध का)	24	32.0	—	384	800	—	0.5	1400	0	0.6
पनीर (सप्रेटा दूध का)	19.5	0.5	1	87	90	—	0.4	20	1	—
दूध (गाय का)	3.2	4.1	4.4	67	120	90	.02	174	2	0.8
दूध (बकरी का)	3.3	4.5	4.6	72	170	120	0.3	182	1	0.8
दूध (माता का)	1.1	3.4	7.4	65	28	11	—	137	3	0.1
शुद्ध दूध का पॉउडर	25.8	26.7	38.0	496	950	730	0.6	1400	9	6.0
सप्रेटा दूध का पॉउडर	38.0	0.1	51.0	357	1370	1000	1.4	0	5	6.8
दूध-सप्रेटा	2.5	0.1	4.6	29	120	90	0 2	—	1	0.7
शहद	0.3	0	79.5	319	5	16	0.9	0	4	0.2
गन्ने का रस	0.1	0.2	9.1	39	10	10	1 1	—	—	0.4
आम—पका हुआ	0.6	0.9	16.9	74	14	16	1.3	2743	16	0.4
आम—कच्चा	0.7	0.1	10.1	44	10	19	5.4	90	3	0.4
बत्तख का मांस	21.6	4.8	0.1	130	4	235	—	—	—	1.2
अण्डा	13.3	13.3	—	173	60	220	2.1	600	0	1.0
क्रैब	11.2	9.8	9.1	109	1606	253	—	—	—	4.6
लॉबस्टर	20.5	0.9	0	90	16	279	—	—	—	1.4
प्रॉन	19.1	1.0	0.8	89	323	278	5.3	0	—	1.7
प्रॉम्फेट्स	17.0	1.3	1.8	87	200	290	0.9	—	—	1.5
रोहू	16.6	1.4	4.4	97	650	175	1.0	—	22	0.9

बकरी का मांस	21.4	3.6	—	118	12	193	—	—	—	1.1
बकरे का जिगर	19.3	7.5	1.3	150	10	380	6.3	—	—	1.5
भेड़ का मांस	18.5	13 3	—	194	150	150	2.5	0	—	1.3
गाय का मांस	79.2	10 3	0.2	410	68	329	18.8	0	—	1.6
सूअर का मांस	18.7	4.4	—	114	30	200	2.2	0	2	1.0
तरबूज के बीज	34.1	52.6	4 5	628	100	937	7.4	—	—	3.7
कद्दू के बीज	24.3	47.2	15.6	584	50	830	5.5	38	1	4.7

●●●